Plataforma Actual

El dolor adolescente

Cambia tu mirada
para empatizar
con sus problemas
y ayudarles
a resolverlos

José Antonio Luengo

«Un libro escrito desde la experiencia y el amor por la infancia y la adolescencia.»
Del prólogo de Luis Fernando López, psicólogo sanitario, y creador de ISNISS

El dolor adolescente

Cambia tu mirada para comprender
sus dificultades y ayudarle
a gestionarlas

José Antonio Luengo

Plataforma
Editorial

Primera edición en esta colección: febrero de 2023

© José Antonio Luengo, 2023
© del prólogo, Luis Fernando López Martínez, 2023
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2023

Plataforma Editorial
c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-19271-82-2

Diseño y fotocomposición:
Grafime Digital S. L.

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (**www.cedro.org**).

Índice

Prólogo
Introducción

1. Una grieta en el cielo
Cora, una mañana de primavera

2. El concepto de salud mental y sus controversias
¿Está de moda la salud mental?
¿De la salud al trastorno?
El panorama actual de la salud mental en la infancia y la adolescencia
Algunas ideas esenciales

3. Somos de donde venimos… y de donde estamos
De la perfección y la felicidad
El mundo que les ofrecemos
Algunas ideas esenciales

4. Vulnerabilidad y sufrimiento psicológico
Cuando el dolor emocional muestra su rostro
La compleja gestión de los miedos: al cambio, a crecer, a ser excluido
Algunas ideas esenciales
Algunas ideas para los padres: cómo gestionar el malestar emocional

5. Historias de vida
Todos tenemos nuestra historia
Se trata de andar

No encajo. Y creo que no hay solución
«No me gusto». El rechazo a nuestra propia imagen
Salir del armario, ya magullado
¿Un problema sentimental?

6. La experiencia en los centros educativos en el momento actual. Reflexiones sobre su papel y compromiso
Lo que vemos en los centros educativos
Las autolesiones
El fenómeno de la conducta suicida en la infancia y la adolescencia
Algunas ideas y recursos específicos para familias y profesorado
El papel del sistema educativo
Una última mirada: tender la mano, o el valor de la ternura en la educación

Desmenuzada, la vida no resiste otras lecturas.
J. C. F. CASTRILLO, *Haikus Manhattan*

A todos los que abren su corazón a la escucha de quien sufre. Sin prejuicios, sin juicios. A todos aquellos que cada instante de sus vidas abren los ojos al sufrimiento de quien camina a su lado, les tiende la mano y acompaña en su dolor. A todos los que, siempre con la bondad en sus almas, aciertan a mirar, ver, escuchar y darse. Sin pedir nada. Dando, solo dando.

JOSÉ ANTONIO LUENGO LATORRE

Prólogo

El sentido moral de una sociedad se mide a través de lo que hace por sus niños.

DIETRICH BONHOEFFER

Tres cosas aún conservamos del paraíso: las estrellas, las flores y los niños.

DANTE ALIGHIERI

A lo largo de los años, no he dejado de estremecerme ante el sufrimiento de las personas, procurando mirar con sensibilidad y cuidado a quien en silencio pide a gritos ayuda. El miedo que inunda a la sociedad cuando se enfrenta y encuentra cara a cara con la desesperanza y la pérdida del sentido de vida, del significado vital de la propia existencia, retorna lleno de terror; más aún cuando el sufrimiento nace en la mirada de un adolescente.

Las transformaciones sociales que experimentamos y delimitan nuestra subjetividad representan un espacio y tiempo confusos y conflictivos, incluso en ocasiones vacíos, para nuestros adolescentes, quienes experimentan una crisis de identidad que a veces consume su esperanza, sus sueños y su libertad. Las tecnologías, las nuevas formas de ver y entender el mundo, nos devuelven una mirada que va dejando huellas psíquicas en nuestros niños y adolescentes a través de complejos procesos, como la disociación entre lo real y lo virtual, entre la salud y la enfermedad, entre la vida y la propia muerte.

Vivimos en un mundo que idolatra y sostiene la idea de la felicidad y la perfección como piezas esenciales de la humanidad. Ofrecemos una realidad «líquida», volátil y efímera en un mundo lleno de pantallas. No somos capaces de medir las consecuencias y las innumerables variables que conducen a la soledad, el dolor, la desesperanza y la desconexión. No nos han educado en la cultura del acompañamiento ante el dolor, a sostener a una población en riesgo, vulnerable, en una época en la que el sufrimiento y la tan temida desesperanza anida en lo más profundo de la psique adolescente, en los silencios de sus gritos de ayuda y en la falta de conocimiento y aprendizaje cultural sobre cómo y desde dónde acompañar y sostener sus duelos con dinámicas presenciales y tecnológicas.

Tal es el estado actual que José Antonio Luengo nos muestra en su obra: un escrito moderno, actual, sensible, honesto y científico, elaborado desde la experiencia y el amor por la infancia y la adolescencia. El autor navega a través de su texto y con una mirada crítica por la sociedad que hemos construido con historias, vivencias y experiencias. Los adolescentes navegan presos de su sufrimiento, mientras buscan un rumbo y puerto en el que sentirse seguros, a salvo del sufrimiento que en ocasiones sienten y silencian por el temor a la exclusión, a la diferencia, a la incomprensión, a la soledad.

La adolescencia, bien la conoce el autor, constituye una etapa crucial en la vida de las personas, pues el crecimiento físico, cognitivo y emocional nos permite generar aprendizajes, sentimientos y relaciones significativas con una profunda esencia vital y de futuro. La evidencia científica que impregna la obra sostiene la práctica de quien día a día trabaja con una adolescencia que ha generado dinámicas que ponen en riesgo su salud mental y, a veces, aun su vida. La sensibilidad desplegada a través de sus páginas nos facilita de un modo práctico la detección de posibles problemas de salud mental y permite un abordaje integral y precoz del dolor y la desesperanza del adolescente, de conductas y fenómenos como el suicidio infantojuvenil, de las

autolesiones, del dolor vital por el deseo del propio impulso de vivir…

Los adolescentes no viven aislados de la sociedad, de las escuelas ni de las familias; una realidad que bien conoce el autor, quien lucha incansablemente por construir un futuro mejor para la infancia y la adolescencia. José Antonio Luengo mantiene una firme creencia en una sociedad mejor, avanzada, democrática y moderna, en la que los lazos de apego y las relaciones saludables sean espacios de protección de la vida.

Luengo, en su más profundo amor y deseo, hace significar lo que es la psicología y el sentido de la profesión. A lo largo de los años, ha sembrado árboles en cuya sombra sabe que no va a descansar. En ello reside el verdadero valor que el lector encontrará en esta obra; las semillas esenciales que, como señala, indican el recorrido del que venimos y en el que estamos, ofreciendo un campo fértil que labrar, proteger y cuidar para comprender a una adolescencia que nos enseña y muestra su mundo, no con palabras, sino a través de su mirada.

LUIS FERNANDO LÓPEZ MARTÍNEZ

Psicólogo general sanitario. Psicoterapeuta de adultos/adolescentes y formador. Codirector general y creador del Proyecto ISNISS del programa de doctorado en Psicología de la Salud de la UNED. Coordinador técnico del programa «Hablemos de Suicidio» del Colegio Oficial de Psicología de Madrid. Investigador doctoral de conductas autolesivas y suicidas en entornos digitales, redes sociales e internet. Máster en Psicología general sanitaria. Máster en Psicoterapias Humanistas. Máster en Intervención Comunitaria. Máster en Mediación y Resolución de Conflictos. Técnico experto en Violencia de Género. Experto en duelo. Experto en prevención e intervención en la conducta suicida. Experto en redes sociales e internet. Autor, entre otras obras, de las siguientes: *Peajes*

emocionales: un viaje a tu interior, Duelo, autolesión y conducta suicida: desafíos en la era digital y Guía práctica de la autolesión y el suicidio en entornos digitales y coordinador de abordaje integral de prevención de la conducta suicida y autolesiva: una mirada educativa para familias y profesionales.

Introducción

El suicidio en la adolescencia es una tragedia, una catástrofe sin retorno para la persona y un súbito cataclismo que marcará para siempre a la familia y al entorno.

FRANCISCO VILLAR

Al terminar una conferencia sobre lo que podemos y debemos hacer en el entorno de los centros educativos para prevenir el suicidio, durante el turno de preguntas me facilitaron una nota que describía el sentir de una madre que asistía al acto por *streaming* y que quería participar con su experiencia. No deseaba preguntar nada, tan solo abrirnos su corazón. Su testimonio fue el siguiente:

> Hace poco se quitó la vida mi hijo. Durante los dos últimos años su vida cambió, sus actitudes hacia todo cambiaron, su forma de ser cambió, sus intereses cambiaron o, tal vez peor, dejaron de existir. En casa nos preocupábamos, claro; intentábamos hablar con él, saber qué le ocurría y por qué le ocurría. Pero tengo que decir que no lo hicimos bien. En el fondo, siempre pensábamos que, simplemente, quería «llamar la atención», sin más. ¡Cuántas veces pudimos utilizar esa expresión! ¡Cuántas veces pudimos «escondernos» de lo que ocurría en su mente con esa expresión, con ese sentimiento! ¡Cuántas veces nos fuimos a la cama convencidos de que solo ocurría eso! Simplemente, eso. Y un día se nos fue. Para siempre. Y la vida se acabó también para mí. Por favor, no utilicen nunca esa expresión. Que nunca esa sea la explicación. Nunca, por favor. Siempre que puedan, cuenten esta terrible historia.

Llamar la atención. ¿No es eso, realmente, lo que hacemos cuando pedimos ayuda? Depositar en el otro, como podemos y sabemos, lo que nos ocurre. ¿No es eso, realmente, llamar la atención? Este es un libro sobre la mirada: hacia la persona que nos acompaña, o a la que acompañamos. Hacia la persona que sufre.

Este libro está escrito esencialmente para padres y familias. Aunque también para otros agentes educativos. En él he procurado plasmar el máximo cariño y respeto que me merece la labor educativa en sentido amplio. Nuestras responsabilidades. Nace de la necesidad, que entiendo principal, de reflexionar sobre nuestra manera de ver, mirar e interpretar la vida de nuestros niños, niñas y adolescentes. Y **llegar a entender cómo sufren los que también sufren.** Viajamos por la vida a tal velocidad que normalizamos formas de ver y responder a las necesidades de nuestros «pequeños» que, en algunas situaciones —no pocas, por cierto— ponen en cuestión las condiciones que, en la sociedad de hoy, requerirían los modelos educativos. Si algo está en riesgo en la actualidad, probablemente, tiene que ver con el *qué* y el *cómo* de los procesos —y también los resultados, claro— que guían y desarrollan las secuencias de vínculo psicológico adulto-niño/adolescente que se gestan en la vida cotidiana que recorremos y completamos cada día como sabemos pero, sobre todo, como podemos.

Variables como el modelo de cuidado y trato, la respuesta que damos al conflicto y la dificultad, la consideración que expresamos del binomio éxito-fracaso, el valor del diálogo y del tiempo efectivo de relación y convivencia, la naturaleza de las relaciones interpersonales en lo cotidiano y en los momentos de ocio o la consideración del «no» en la educación representan elementos indispensables en la reflexión y la profundización sobre los contenidos que son de referencia en el presente texto, cuando surge, anida y se instala el dolor y el sufrimiento en la mente y el corazón.

La infancia y la adolescencia son etapas complejas en la vida. Mucho más de lo que nos parece o entendemos los adultos que acompañamos a

los jóvenes en el día a día. Los vemos con sus cosas, su imaginación, su ingenuidad. Percibimos cómo crecen y aprenden, poco a poco, a buscar su espacio, su hueco, en el cual expresar quiénes son. Lo hacen como pueden, con sus recursos y sus habilidades, y según van aprendiendo.

Pero nuestros chicos y chicas no son siempre unos afortunados a quienes colocamos en la alfombra roja para que se exhiban y paseen por la vida. Aunque no sé si es algo que todos los padres quisiéramos para nuestros hijos, sí tengo la certeza de que es muy difícil que suceda. Y, en caso de suceder, no se garantizaría la estabilidad psicológica que, sabemos, es la que nos da la paz y la alegría suficiente para seguir, hacer, estar y proyectarnos en el futuro de manera razonable y sensata.

Nuestros niños, niñas y adolescentes no pueden escoger dónde y con quién quieren vivir . No siempre, no todos, viven seguros, estables, equilibrados y vinculados emocionalmente de una manera saludable. Crecer y madurar incluye también una cuota de sufrimiento que no siempre somos capaces de ver y percibir adecuadamente. Y ellos, «muy nuevos» en muchas cosas, no son muy hábiles para expresar el desasosiego, el dolor y el sufrimiento en el momento en que surgen. Tal vez, cuando son niños, son capaces de hacerlo de manera natural. Peor en la preadolescencia y adolescencia. Es más difícil detectar y expresar lo que les sucede. Se preguntan si les pasa a todos; por qué les pasa. Y si se pasará… Y estas circunstancias, entre otras, son determinantes. **Se sienten extraños, raros, incomprendidos y enfadados, a veces, con el mundo.**

La experiencia nos dice que no los miramos bien, sobre todo, a lo largo de la adolescencia. Tal vez, incluso, poco y no bien. No siempre acertamos con las estrategias y las habilidades para acercarnos a su peculiar mundo, a sus inseguridades e inquietudes. No siempre medimos bien cómo, cuándo, por qué ni, tampoco, para qué.

Los problemas emocionales y psicológicos de la infancia y la adolescencia preocupan mucho en el momento presente en los centros educativos. Llevo mucho tiempo trabajando con equipos directivos,

profesionales de los departamentos de orientación y de los equipos de orientación educativa y psicopedagógica y docentes, en general, en la prevención, detección e intervención de situaciones relacionadas con la violencia entre compañeros, el acoso escolar y otras formas de violencia contra la infancia. Pero, desde hace más de cinco años, una buena parte de las intervenciones de asesoramiento que realizo en mi desempeño profesional tienen que ver con el fenómeno complejo de la violencia autodirigida o autoinfligida.

La pandemia y, en especial, el confinamiento de la primavera de 2020, han tenido un profundo impacto en nuestras vidas: modificaciones de orden laboral y económico y pérdidas inesperadas de seres queridos de los que no nos hemos podido despedir, sin duda una de las experiencias más traumáticas. En materia de salud mental, la pandemia ha supuesto el resquebrajamiento de muchas identidades, el afloramiento del sufrimiento y la aparición de una importante sintomatología, cuando menos, de orden ansioso y depresivo. Ha provocado mucho daño a personas ya vulnerables psicológicamente y, en la infancia y la adolescencia, ha representado un incremento significativo de la demanda por trastornos psicológicos graves, derivados, entre otros importantes, de los trastornos del comportamiento alimentario, de las autolesiones y de la ideación e intencionalidad de la conducta suicida.

No obstante, aunque la pandemia y el confinamiento son factores muy relevantes, no lo explican todo. Muchas de las situaciones que vemos en la actualidad vienen ya de lejos. Y lo sabemos.

Las ideas sobre las que reflexiono y que pretendo transmitir en esta obra están marcadas por mi experiencia en muchos ámbitos, todos por los que he transitado a lo largo de mi vida profesional. Pero, sobre todo, pretendo que destilen sensibilidad y cariño. Y ternura. Contienen un deseo especial: que contribuyan a que pensemos un poco más y mejor sobre lo que tenemos entre manos cuando se trata de educar, sobre lo que significa vivir en el momento actual, sobre las presiones e

influencias que nuestros niños, niñas y adolescentes soportan que, en muchos casos, les hacen sufrir y los llevan a rincones oscuros que nadie querría siquiera mirar desde lejos. A veces, trágicamente, los vemos ahí. Y no siempre acertamos con la respuesta a sus necesidades y peticiones de ayuda.

Me disculpo desde ahora por aquellas formas de interpretar las cosas que puedan provocar efectos indeseables en vuestras vidas, en vuestras mentes, en vuestros corazones. Incluso, alarma. Pero estas páginas están cargadas de ternura y cariño. También de argumentos con los que, seguro, muchos de vosotros no estaréis de acuerdo. Pero así son las cosas.

En ocasiones, durante la infancia y la adolescencia —aunque no solo, evidentemente— la vida parece darse la vuelta, casi perderse. Huir de ti. Hacerse antipática, hostil y adversa. En ocasiones, vivir cuesta más de lo que todos sabemos que cuesta. Te arrincona, te golpea, te zarandea… Hay momentos en que uno puede llegar a sentir que «hasta aquí hemos llegado», que hay que bajarse porque no hay salida. La mente se tapona, el corazón se contrae. No llegas a saber si respiras o no. Solo alcanzas a percibir oscuridad y ruido. Mucho ruido. Su estridencia es tal que tu existencia acaba reducida a cenizas, a despojos.

Las pavesas de esa hoguera que eres, que fuiste tal vez, vuelan difuminándose, diluyéndose, desvaneciéndose en ese aire que casi no respiras ya. Lo sientes tóxico, abrasivo.

En ocasiones, las dificultades en la gestión de las primeras zozobras, dolores y angustias, ligadas muchas veces a la vivencia de experiencias adversas[1] en la infancia (maltrato físico y emocional, abuso sexual, negligencia física y emocional, enfermedad mental en el hogar, divorcios conflictivos, victimización y rechazo por iguales, exposición a la violencia, bajo nivel socioeconómico) y a los determinantes sociales de la salud,[2] terminan por perfilar modos de afrontamiento y estilos adaptativos inseguros, inestables e ineficientes.

> La revelación tuvo lugar cuando, a la edad de cinco años, en mi primer día de colegio, tuve la sorpresa y el susto de oír una voz que se dirigía a mí pronunciando mi nombre.
>
> —Renée —preguntaba la voz, mientras yo sentía posarse sobre la mía una mano amiga.
>
> Renée. Se trataba de mí. Por primera vez, alguien se dirigía a mí por mi nombre. Mientras que mis padres recurrían a un gesto o a un gruñido, una mujer, cuyos ojos claros y labios sonrientes observé entonces, se abría camino hacia mi corazón y, pronunciando mi nombre, entraba conmigo en una proximidad de la que hasta entonces yo nada sabía. Descubrí a mi alrededor un mundo que, de pronto, adornaba mil colores (Muriel Barbery, *La elegancia del erizo.* Barcelona, Seix Barral, 2007, pp. 41-42).

La duda puede acabar atenazando, oprimiendo. Genera una manera de estar en la vida marcada por la inseguridad, con ondas de pensamientos, emociones y conductas que lastran y sobrecargan de manera notoria el autoconcepto y la autoestima. En ocasiones, más allá de la experiencia sostenida y dolorosa del malestar psicológico, puede acabar por instalarse el trastorno. No eres dueño de ti, necesitas ayuda. Es probable que antes, también. Pero ahora se torna imprescindible. No aciertas a reaccionar a las nuevas exigencias. Y, marcado por circunstancias diferentes que parecen ahogar, por instantes, la propia existencia, terminan por configurar respuestas desordenadas, confusas, yermas e ineficaces. A veces la experiencia desborda el aparato psicológico defensivo que, poco a poco, hemos ido construyendo mientras crecemos. Y la experiencia de vida se vuelve dolorosa, cruel, dramática, agobiante. Y no sabemos cómo salir. Ni cómo pedir ayuda.

Porque, exactamente, no sabemos qué nos pasa. Y, muchas veces, por qué nos pasa. Y quienes están a nuestro lado, paradójicamente, se encuentran, a nuestros ojos, muy lejos de lo que necesitamos. O creemos que necesitamos. Y aparece el sufrimiento que no para. Que no va a parar, pensamos. Insondable. Y sentimos la desoladora cercanía de que no hay remedio. De que no hay salida. De que no sabré encontrar el

espacio para volver a respirar, para hablar, reír, caminar…, simplemente dormir.

A veces la idea de la muerte se «apodera» de alguien querido. Puede ser alguien de la familia; tal vez tu hijo, tu hermano, o algún amigo o compañero. Si eres profesor, puede ser que alguno de tus alumnos te hable de su dolor profundo, de su sufrimiento, de su degradación y de su progresiva desvinculación de sus proyectos, de su gente, de sus cosas. De lo que ha sido y es. Y de cualquier proyecto, estímulo o ilusión que hubiera podido crecer tiempo atrás.

A veces, la posibilidad de renunciar, «abandonar» e irse, «quitarse de en medio», huir como sea de la desesperanza que te embarga y secuestra, aparece para quedarse. En la mente, en el corazón. En el relato y el discurso que inundan las emociones y los pensamientos de quien se siente morir solo con respirar, con abrir los ojos cada mañana, con pensar que tiene todo un nuevo día por delante. En lo que piensas de ti, de quién eres, de por qué eres como eres, de por qué te ocurre lo que te ocurre.

Y no resulta fácil escapar de ese relato, aunque a tu alrededor todo discurra con aparente normalidad. A veces, uno siente crecer la idea de salvar su vida —o salvarse de la vida— pensando en la propia muerte. Esta experiencia dramática nos sitúa en la soledad más absoluta, en una oscuridad abominable. En ocasiones, la idea de morir es tan poderosa que casi alivia el sufrimiento. Llega a percibirse su final.

Para quienes, como adultos, detectamos, percibimos, sentimos y acompañamos este dolor, más o menos conscientes de su calado y oscuridad, es momento de saber mirar y cuidar. No es momento para teorías, sermones y lecciones magistrales ni, por supuesto, reproches o reprimendas. Especialmente, esto último. No es momento para *tener razón*, precisamente; se trata, en esencia, de intentar comprender, de saber mirar con sensibilidad. O, más bien, de querer mirar sin prejuicios, juicios, sentencias o veredictos, sino con una mirada bondadosa y tierna. Se trata de saber aguantar y aceptar, saber estar y quedarse, no salir

corriendo. De ponerse en la piel de quien te da, en ese momento, *lo que tiene*, es decir, lo que exhala su sufrimiento. Saber aprehender y asir la vida de quien te comunica su dolor como sabe, y, a veces, como quiere.

Llegados a este punto, lo realmente importante no es, en efecto, atesorar la razón como «si nuestra vida dependiera de ello». O sustanciar e invocar con superioridad la estéril autocomplacencia del que cree tenerla en una suerte de *hazme-caso-que-sé-de-lo-que-hablo.* Más bien al contrario; lo importante es aprender a mirar con ternura, amor e incondicionalidad. Lo que escuchas te hará temblar de sorpresa, aprensión e incluso miedo, sí. Pero hay que sujetarse a la silla y evitar salir corriendo, aun atados al asiento que sustenta y sujeta nuestro tembloroso cuerpo, nuestra apesadumbrada alma.

Este es un libro sencillo. Un libro que haba de la vida de nuestros chicos y chicas; de las muchas maneras de vivir, por decir algo, que pasan desapercibidas. Hasta que ya, en algunos casos, no queda remedio. Pretende contribuir a la reflexión de los adultos que tratamos con adolescentes y jóvenes sobre ese agobio y desasosiego emocional que puede causarles dolor y sufrimiento en esta incierta etapa de la vida que, muchas veces, no les da un tenue respiro. Y, especialmente, invita a la reflexión sobre el sufrimiento psicológico intenso, los escenarios emocionales y perspectivas personales que afloran en su discurso. Incluida, de forma dramática, la idea de la violencia autoinfligida y de la propia muerte como opción.

A lo largo de los capítulos que componen el texto intentaré ahondar en la problemática de la salud mental en la sociedad actual, especialmente relacionada con la vida de nuestros niños, niñas y adolescentes.

En el primer capítulo relato una experiencia terrible relacionada con el suicidio de una adolescente de quince años. He decidido abrir el texto con esta historia porque, sin duda, marcó un antes y un después en muchos aspectos de la vida de los centros educativos; también por el grado de implicación personal con el que viví los acontecimientos que se

desarrollaron posteriormente.

En el segundo capítulo trataré específicamente el concepto de salud mental, las dificultades para consensuar una definición y las controversias actuales. Intentaré aportar de la manera más sencilla posible los datos que la evidencia científica nos muestran en relación con la prevalencia de los trastornos psicológicos en la infancia y la adolescencia.

En los capítulos tres y cuatro abordaré cuestiones en torno a la salud mental y el modo en que nuestra percepción de la salud y el bienestar psicológico marcan nuestra forma de vivir. En concreto, en el tercer capítulo reflexionaré sobre el modo en que transitamos la vida, las ideas dominantes sobre los conceptos y experiencia de felicidad y perfección, y sobre el complejo equilibrio entre bienestar y malestar psicológicos en nuestro día a día, especialmente durante la adolescencia. En el cuarto reflexionaremos sobre el sufrimiento psicológico, la vulnerabilidad en la adolescencia y la responsabilidad que el modelo de trato y educación que imponemos desde el mundo adulto tiene en la concepción de la dificultad, la adversidad y el dolor en la infancia y la adolescencia.

Y en el capítulo cinco trataré de lo que supone vivir y de cómo nuestra historia personal se va cargando, como si de una mochila que llevamos a la espalda se tratara, de las experiencias que vivimos, de los caminos que recorremos y de cómo influyen en nuestro modo de transitar durante la existencia por el mundo que nos ha tocado, con las personas y situaciones que perfilan nuestro día a día. En definitiva, de lo que supone y representa el andar cotidiano, con nuestras idas y venidas, momentos buenos, malos y regulares.

En él se cuentan, asimismo, algunas historias personales de diferente naturaleza y con distintas perspectivas. A lo largo de estas historias —todas encajadas en experiencias reales, si bien modificadas en aspectos esenciales por razones obvias—, el relato pretende profundizar en el alma mismo de la desesperanza y adentrarse en sus rincones y recovecos más sombríos y opacos. Desde diferentes ópticas, comprobaremos que

nada es como parece, sobre todo, cuando lo que existe y crece se analiza, tasa, pondera y ordena, calibrado en diferentes visiones. Todo depende del cristal con el que se mira. Y el que mira desde afuera debe encontrar el espacio adecuado para saber, para acertar a acompañar, cuidar y proteger. Sin juzgar.

Para finalizar, en el capítulo seis, trataré de lo último que sabemos acerca del fenómeno de las autolesiones y de la conducta suicida en estas etapas de la vida, y reflexionaré sobre la necesidad de que los sistemas educativos reaccionen y encaren de manera eficiente la realidad tratada en el texto en su conjunto, pero, en especial, la atención socioemocional incardinada en los proyectos educativos de los centros escolares. Y de la importancia de la relación y coordinación entre todos los agentes de la comunidad educativa, con especial referencia a familias y profesorado.

Bueno, pues empecemos. En este libro vamos a hablar de dolor y desconsuelo, del niño y del adolescente que sufre. Y de situaciones que, sin duda, pueden generar desasosiego e inquietud. Pero es necesario conocer y no volver la mirada, y, sobre todo, no desfallecer. También vamos a explorar vías de respuesta, de acompañamiento, de ayuda, y de detección y prevención. Y de empoderamiento. La salida está, existe. Conocemos muchos de los caminos que nos llevan a ella. A esa luz que, entre todos, debemos recuperar. Ahí debemos situar nuestra perspectiva. Aprender a mirar, reconocer, actuar. Y responder. Con humanidad, ternura, afecto. Y comprensión.

1.
Una grieta en el cielo

Los árboles gritan de dolor al morir, pero tú no puedes oírlos.

PRINCESA MONONOKE

Lejos de todo, horizontes dormidos. Final de trayecto.

J. C. F. CASTRILLO, *Haikus Manhattan*

Hace unas semanas recibí esta carta, sin remitente. Su única petición fue que siguiésemos trabajando para visibilizar este terrible drama:

Carta de una madre destrozada

Mi familia está destrozada.

Mi hijo era un niño normal, iba al cole y estudiaba, participaba en las clases, charlaba con sus compañeros, hacía sus deberes, hacía mucho deporte, casi todos los días entrenaba con su equipo. Lo único que no podía hacer ahora era relacionarse con los demás tanto como antes por la pandemia, como en los recreos, que le gustaba jugar al fútbol, y eso le desahogaba, jugar partidos los fines de semana con su equipo, quedar de vez en cuando con los amigos o ir a verlos jugar partidos.

Pero un día mi hijo decidió irse… Esa semana tenía los exámenes, ese día ya había tenido dos, y además con la posibilidad de sacar más nota, estaba cansado, había madrugado a las 6.30 para repasar, estaba creciendo, era un adolescente. Se le juntó todo, se le apoderó, y decidió irse… Sin hablar con nadie, sin pedir permiso, sin desahogarse, quería hacerlo todo solo… Y así

fue.

Nos quedamos boquiabiertos, en estado de shock, no nos lo esperábamos. Nunca se nos hubiera pasado por la cabeza que nuestro hijo hiciera algo así.

Cuánto hubiéramos dado por saber lo que sabemos ahora. Ese día uno de los policías que vino nos dijo: esto pasa un día sí y otro no. Ahora sabemos que en nuestra región hay de siete a nueve intentos de suicidio todos los días y que la mayor proporción de casos son adolescentes y personas mayores. Hagan cuentas. No sé si saberlo me hubiera ayudado, pero cuánto habría dado por saberlo y que todos los días me lo recordaran, como los casos de violencia de género, de pederastia, de acoso, que tanto oímos en la tele.

Cuánto he echado de menos estos días haber sido informada y formada para prevenir en mi propia casa lo que nadie podíamos esperar e imaginar, pero que resulta que lo sufren en nuestra comunidad varias familias día tras día, que afortunadamente pueden contarlo, con sufrimiento, pero pueden contarlo, con sufrimiento, pero pueden contarlo e intentar que no se repita.

[…]

No podemos prevenir algo que no sabemos que ocurre varias veces… Ojalá me lo hubieran explicado en la última charla en el cole, a las que iba siempre que podía, para mejorar como padres, y en la que me apunté un libro sobre adolescencia y algún vídeo, hubiera salido corriendo a comprármelo, ahora lo tengo ya tarde en mi mesita de noche…

Las palabras del dolor inmedible, insondable. Me tiemblan las piernas al reproducir cada una de ellas. No conozco el nombre o la dirección de su remitente. Solo sé que es una madre destrozada. A ella le dedico el corazón de todas las reflexiones, ideas, datos y sugerencias que pueda ser capaz de incluir. Con todo mi cariño. Y dolor.

Cada vez que alguien se quita la vida se abre una grieta en el cielo. Y en el alma del mundo. Un abismo que muestra nuestro fracaso como sociedad. Una fisura profunda, insondable. Una insoportable tragedia también para los que se quedaron, golpeados con un gran sufrimiento. Cargados de preguntas. Sin respuestas muchas veces. La tragedia de quitarse la vida cuando se es casi un niño abre aún mil brechas más bajo

nuestros pies y amenaza de manera inquietante nuestra esencia como seres humanos y organización social. Nos hunde en un espacio tenebroso, plagado de monstruos que invaden de sufrimiento nuestro corazón. Y, en definitiva, desafían nuestra existencia.

Hace ya diez años que escribí las siguientes líneas al conocer la muerte por suicidio de una adolescente en las noticias de un periódico:

> Casi un millón de personas se quitan la vida en el mundo a lo largo de un año. Cerca de tres mil al día. Los números nos abruman, las cifras asaltan los titulares. De prensa, radio, televisión. Quitarse la vida. Quitarse de en medio, desaparecer. No estar ya. No querer estar, huir para siempre. Para ellos, seguro, descansar. La tragedia mayor, quitarse de en medio. Decidir no existir. El dolor, el sufrimiento en la base, en el corazón, en las arterias, en la sangre, en la mente, en los ojos. Que no pueden soportar más mirar hacia delante. No pueden. La tragedia más cruel, en el alma. De quien lo decide, de quien lo ejecuta. De quien, desesperado, decide apagarse. En un acto cruel. Con uno mismo. Y, también, con los demás.
>
> Pero si hay una tragedia mayor, tal vez sea el adiós deseado e impulsado, gestado y consumado de un adolescente. Su corazón, su pobre corazón no pudo más. A veces, para nuestro gran dolor, queda el sufrimiento que no pudimos ver, valorar, interpretar.
>
> Hace nada, apenas unas horas, una niña más ha decidido irse. Esconderse del dolor y de la angustia que tal vez no supo, no quiso, o no pudo contar. Tal vez esperó y esperó, esperanzada, que alguien, le daba igual quién, parase su tortura, sintiese su cruel desesperanza. Tal vez pensó, ingenua, confiada, que su dolor pararía, se iría, desaparecería de su vida. Como cuando su madre besaba, soplaba o pasaba la mano suavemente por la última herida en la rodilla. Quizá, como niña, pensó que ese rito, entonado mil veces por sus padres, desviaría su pena, la haría disminuir. Como disminuye el dolor cuando nos abrazan y consuelan. Cuando nos toman en serio, nos escuchan, entienden, miran…
>
> Cuando nos abrazan, con los brazos, con la mirada, con el corazón. El corazón del otro, el que nos sostiene tantas veces, el que nos da fuerzas para seguir, el que nos guía, el que nos dice… El que interpreta nuestra emoción, la tamiza, la hace suave, amable al tacto, a la cercanía… El que nos dice,

siempre, estoy. Para cuanto, y cuando, necesites.

Ahora llegan las noticias, las fotos, la búsqueda de los *porqués*, de los *cuándo*, de los *quién*. Las noticias. El rechinar de dientes. Por qué sucedió. El análisis sesudo, la interpretación profesional, la información responsable… Todo después, siempre después. Detrás, siempre detrás, se encuentran la soledad y el silencio.

Estas palabras no buscan justicia ni explicaciones. Ni, por supuesto, compasión. Anhelan reflexión. Sobre quiénes somos, qué hacemos cada día. Sobre el desprecio con el que nos tratamos, la arrogancia, la lucha por quedar siempre encima; sobre el deseo de humillar y el ansia por destacar, de cualquier modo… Desde la violencia, la chulería, el todo vale, el ser popular. Las consecuencias en segundo término. Da igual. Qué más da. Los damnificados, algunos, ya no nos escuchan, no nos pueden ver. Han decidido no seguir, no aguantar. No luchar más. Se rinden en su inexpresable sufrimiento. Y se nos van. No solo se van. Se nos van. Porque todos, un poco, nos vamos con ellos. Especialmente quienes hasta hace casi nada compartieron su vida, sus sueños, sus días y noches, sus silencios, sus miradas.

A veces, es cierto, pesa demasiado el interior. En ocasiones, es verdad, el alma no entiende de luchas. Y se descompone. A veces, sí, no es tanto lo que ocurre, sino cómo lo vivimos. Ya. Pero la realidad termina por anegar nuestra esperanza. Inundarla, consumirla, laminarla. Una niña más decidió irse. Para siempre.

Ese es nuestro dolor. Y nuestro reto. Un reto de todos. De todos los adultos. De quienes sostenemos el *statu quo*. De quienes decidimos qué importa, por qué importa, cómo lo mostramos, cómo nos pavoneamos de ellos. ¿De verdad vale todo? Nunca más. Nunca más. La magia de educar esté en juego. Para los restos.

JOSÉ ANTONIO LUENGO, «Quitarse la vida. La tragedia cuando, casi, se es un niño aún». Blog Educación y Desarrollo Social, 2012.[3]

Cora,[4] una mañana de primavera

Mayo de 2015, una mañana de primavera, cercanas ya las vacaciones de

verano para nuestros adolescentes tras un largo curso, tres años después de esa tragedia que me obligó a escribir, el dolor me golpeó cerca. Muy cerca. Era temprano, en el despacho. Sonó mi teléfono. Un día como cualquier otro. Un viernes. Con el fin de semana cerca ya. Buen tiempo para salir sonriendo de casa, ilusionado con lo que vas a vivir ese día con las miradas de quienes te esperan para hablar y, simplemente, estar juntos. Era temprano. Hora de levantarse. Hora de darse una ducha, vestirse y desayunar antes de ir al instituto.

Cora, allí te esperaban tus compañeros de clase, muchos de ellos amigos íntimos. De los que te querían de verdad, de los que se preocupaban por ti y te ayudaban en los malos momentos. Te han ayudado mucho en los últimos meses porque no lo pasaste bien. Tu vida, en general, no ha sido fácil, y aunque has cargado con muchos lastres que te tocaron en suerte, siempre miraste hacia delante con una fuerza y alegría que llamaron la atención. Siempre estabas ahí, con tus luces y con tus sombras, pero tirando de tu vida. Cada día. Y afrontando las dificultades a las que ya estabas tan acostumbrada.

En los últimos meses, decía, te han tenido que ayudar mucho. Y muchos. No siempre es fácil la relación con los demás. Sobre todo, cuando alguno de los que llamamos *los demás* te hace daño, te humilla, te amenaza. Te da miedo, incluso el simple hecho de salir de casa. A punto de perder la esperanza del todo, ahogada, atada, capturada por el daño que te infligen. No sabes qué hacer, pero acabas pidiendo ayuda. Tus amigos y profesores han procurado cuidarte, ayudarte, acompañarte, pero no es fácil. Hay experiencias que dejan heridas en el corazón y en la mente que no son fáciles de curar, ni de aliviar. Aunque puedas caminar y experimentar lo que antes vivías sin miedo. La inseguridad ha anidado en tus entrañas y tiemblas sin querer, sin que nada a tu alrededor te amenace en ese momento, pero tu corazón está herido.

Ese día, que debería ser bello y seguro para ti, se transforma en una jornada terrible porque decides no seguir, no continuar. Te levantas y

todo a tu alrededor parece normal, pero algo en ti está profundamente revuelto. Decides que no quieres seguir. Aparentemente, todo lo que has vivido en los últimos meses ha parado. Todos han procurado acompañarte y asegurar tu día a día, darte ese abrazo que no acaba nunca. Lo sabes y lo agradeces, pero no ves salida. Crees que no tiene sentido avanzar.

Quién sabe qué te impulsó a irte, pero querías irte ya, y lo hiciste. Parecía, para los demás, que todo iba mejor, que habían pasado ya los peores momentos. Pero te vas, temprano. Ese día de primavera. Después de dar unos sorbos a tu desayuno. Nadie sabe exactamente por qué pasó ese día, si lo habías pensado y planificado. O si, en ese momento, simplemente, sucedió. Pero, por desgracia, ocurrió.

Cuando esa mañana, ya en el trabajo, temprano, sonó el teléfono, me dieron la noticia que uno nunca quisiera oír. Una chica se había suicidado esa misma mañana en su casa, antes de ir al instituto. Llamaron desde el propio centro educativo porque acababan de conocer la noticia y estaban desolados. Necesitaban ayuda. Estaban aturdidos, no sabían qué hacer ni cómo afrontarlo. Hablé con mis responsables y me dirigí al centro. Veinte minutos más tarde estaba entrando en él.

El dolor se palpaba en el ambiente. El corazón se me salía del pecho. Procuraba que nadie lo notara porque yo estaba ahí para ayudar a comprender que debemos lamernos las heridas, levantar la cabeza y actuar con los chicos, con sus compañeros, con los profesores y con las familias. Quedaba un largo camino para que pudiera recuperarse, aunque fuera solo levemente, el equilibrio de una comunidad educativa que se había visto profundamente afectada. El camino tenía que ser pensado y acordado; iba a ser duro, pero había que hacerlo.

No es sencillo que no te influyan las emociones en el siempre complejo proceso de dibujar una línea a trazar, una secuencia de acciones a desarrollar que permitan definir un plan de intervención sensible y ajustado a la situación que acaba de asaltarnos, también, la vida.

¿Qué pasos dar? ¿Cómo darlos? ¿Debemos hablar ya con sus compañeros de clase? ¿Debemos comunicarles el fallecimiento de su compañera, en muchos casos, querida amiga? ¿Debemos decirle, incluso, que conocemos cómo ha muerto? Y, si es así, ¿cómo lo hacemos? Y, claro, ¿quién lo hace? Esas y otras preguntas nos azotan temblorosas, casi en suspenso. Esto que vamos a acordar entre todos es un proceso con diferentes fases y actores; va a ser largo. Primero, hay que enfrentarse a lo más urgente: hablar con su clase, y hacerlo antes de que acabe la jornada.

Es viernes pero no podemos contemplar la opción de no abrirnos al grupo, al dolor que va a provocar antes de completar la semana de clase. A partir del lunes tendremos que iniciar un proceso abierto y diversificado para la gestión del duelo para toda la comunidad educativa: alumnos, profesores y familia. Sus compañeros no deben salir del centro y exponerse al fin de semana sin que las personas que cuidan de ellos en el centro les expliquen que su compañera ya no está con nosotros. La experiencia es terrible. Desgarradora. Terminamos todos abrazándonos. Llamamos a sus familias para que acudan al centro al finalizar las clases. Ese viernes de primavera, el sol se tornó oscuridad.

A veces, la vida te enfrenta a tragedias impensables, de esas que desarman, que laminan tu existir en un instante. En ocasiones, unos segundos antes, nos ocupamos de estar, hacer, ir de acá para allá. Sin embargo, en otras, sentimos un temblor inesperado, como una premonición, tal vez, de que algo no va bien. Subimos las escaleras con la duda anudada al cuello. Prieta, inquietante. Quiero llegar y saber, quiero ver y sentir. Que todo va bien, que puedo hacer, seguir haciendo, seguir cuidando, seguir insistiendo. Seguir, casi, viviendo. Sacas fuerzas de la nada. Y la nada estalla casi en la cara. Tus recursos. Tú, vosotros, tendréis que hacer frente a todo esto. Mirarlo de frente. Y afrontarlo. Temblando. Sin poder decir, casi, palabra alguna. Miras a tu alrededor. Y decides actuar. Te levantas. Porque estás ahí.

El dolor es insoportable, desgarra el corazón. Pero, como adulto,

decides levantarte, sostenerte. No sabes cómo, pero lo vas a hacer. Os apoyáis unos en los otros. Brazos con brazos, hombro con hombro. Y hacéis. Decidir y hacer. Hay muchos, que sufrirán, a los que cuidar. Esa condición te arma. Te mantiene e impulsa. Y, así, armado, te sirves incluso del dolor para volver a ser tú. Sumido en una tensión indefinible. Tambaleado, desequilibrado incluso. Os enfrentáis a expresar, a contar, a decir. Y, sobre todo, a abrazar, a cuidar, a seguir cuidando en el peor de los escenarios, pero el único razonable. Es como tener entre las manos un jarrón de porcelana colmado de un líquido rojo, semejante a la sangre, y arrojarlo bruscamente al suelo. Los trozos de la pieza se expanden por el espacio en el que nos encontramos. Y el líquido, ese líquido intenso, vehemente, agudo y profundo, salpica nuestras ropas, nuestros cuerpos, nuestros rostros. Baña y empaña nuestros ojos entumecidos, ateridos, helados por el dolor. Y empapados en lágrimas.

Hablar, contar, explicar… Lo inexplicable. Lo inexpresable. El impacto, el golpe al corazón. Directo. Sus rostros lívidos. La boca seca. El corazón casi en suspenso. Por unos segundos. Antes de explotar, de casi salir de sus cuerpos. En un intento de escapar, de no seguir oyendo. De no seguir ahí. De fingir que esta realidad no es una pesadilla. Un sueño de terror y horror.

Los chicos se mueven sin saber qué hacer, adónde ir. Un rincón alejado. Debajo de las mesas. El suelo, tumbados, caídos. Como espacio que aún te soporta en este mundo hoy. En esta realidad, en este instante. El suelo como tope, como impedimento para desaparecer bajo los pies. El suelo que ordinariamente pisas y hoy sientes bajo tu espalda o tu pecho. Abatido, tendido, desplomado.

Sus compañeros y amigos lloran en soledad, en su espacio, en su rincón; algunos se abrazan como si no hubiera un mañana, tampoco un presente, porque este presente representa la ausencia. La pesadilla de no existir, enjaulados, mimetizándose con quien ya se ha ido. Cuidar, querer, hoy; es esto en momentos como este. No hay otra. Afrontar el

momento porque el duelo será la asignatura pendiente, la única que importa. Ahí estaréis también, donde hay que estar.

La vida, sin embargo, tiene estas cosas. Une la muerte, el drama y la tragedia. En unos minutos, no tardan en buscarse para abrazarse. Necesitan sentir el calor que cada uno, en su interior, no es capaz de producir. Necesitan sentirse vivos porque, instantes antes, han sido fantasmas en vida. Se convierten en una piña robusta en la que los adultos no pueden entrar, pues es suya. Es importante estar a su lado, acompañarlos y responderles, también, con nuestro propio dolor. Compartiéndolo.

Poco a poco, sus familiares vienen a buscarlos, les esperan en la puerta. Ya conocen la noticia. Es importante que no vuelvan solos a casa, a pesar de ese silencio inaccesible. Ese fin de semana será muy distinto para ellos, pero se buscarán y hablarán, llorarán. En el instituto queda preparar lo mucho que hay que hacer a partir del lunes: la despedida, el recuerdo. Es un trabajo para todo el instituto. La gestión del duelo ahora es lo esencial. Lo demás puede esperar.

Esta es una historia real. Vivida y sentida. Una historia marcada y sellada por la angustia, el dolor, el sufrimiento, la desesperanza. La vida te coloca a veces al borde del precipicio, sin vínculos que permitan conectarte con una brizna de ilusión, de luz; no siempre uno encuentra la salida. Incluso cuando todo parece haber vuelto a su cauce; visto desde fuera, claro.

Esta es una historia real de cómo una niña, una adolescente de quince años, decidió irse, dejarlo todo, dejar de sufrir. Nadie sabrá lo que pasó por su mente esa mañana o la noche anterior. Nadie podrá rastrear sus últimos pensamientos. Esos que la llevaron, definitivamente, a tomar la decisión, a atreverse. En su entorno quedó un erial de pena, de rabia, también de culpa, seguramente. Los que la conocían y amaban quedaron yermos, devastados, asolados, sin respuestas. Tumbados por el llanto y la angustia de tener que seguir sin ella cada día.

Muchas historias terminan así cada año a nuestro alrededor. En

España, se suicidan en torno a cuatro mil personas cada año, si bien sabemos que, con toda seguridad, se dan más muertes por suicidio que las consignadas por las cifras oficiales. Historias de vida que culminan con la muerte autoinfligida. Historias arrinconadas y encerradas en la fría racionalidad de números y cálculos que suelen salpicar los titulares de los medios de comunicación cada 10 de septiembre, día internacional para la prevención del suicidio, pero que quedan en el olvido a la jornada siguiente para una sociedad acostumbrada a laminar cualquier intento de visibilizar la tragedia que conlleva el fenómeno en sí.

Son historias que hablan del dolor de las personas, pero que dibujan, sin duda con trazo grueso, un atávico, tenebroso, dramático e ignominioso fracaso social. Es necesario romper este ciclo, este bucle indigno que oculta y entierra una realidad trágica. Que, como fenómeno, puede y debe ser mostrada, explicada y visibilizada.

La pandemia que ha azotado nuestras vidas ha traído consigo innumerables desgracias, señaladas por las pérdidas, la muerte, la enfermedad, los impactos en la economía y en la actividad laboral de muchas personas… También por los desajustes y desórdenes psicológicos que han aflorado de estos eventos.

La conducta suicida se ha abierto camino en el debate social. El colectivo de supervivientes, las personas que quedan cuando alguien decide irse y consuma su idea, vislumbra por una vez la posibilidad de que la prevención del suicidio adquiera el relieve imprescindible en una sociedad que siempre lo ocultó, ajena a la devastadora experiencia de desesperanza y muerte. Un fracaso social de dimensiones también planetarias. Esta situación tenía que llegar alguna vez. Y lo ha hecho cuando la experiencia de dolor y sufrimiento se ha hecho planetaria y ha sobresalido, casi furiosa, tras el rostro —y el rastro— terrible del colapso vivido en cada rincón del mundo que habitamos.

El dolor profundo e inmedible ligado al corazón de historias como las de Cora esperaba rabiosamente ser mostrados. Y la salud mental, como constructo y experiencia vital, parece elevar la sombra de tantas y tantas

personas que se fueron, que vieron en la muerte autoinfligida la manera de dar *sentido* a su insufrible vida.

2.
El concepto de salud mental y sus controversias

¿Y por qué no hablar de lo que te hace daño, sin molestar a tus miedos?

JOSÉ PÉREZ TRILLO

No es fácil escribir sobre salud mental. Aunque, es cierto, cada vez leemos más sobre ella. Este es un capítulo esencialmente descriptivo. Recoge, resume y describe la realidad que la investigación pone en liza en relación con este concepto y la experiencia que representa en la vida de las personas. A lo largo de estas páginas, con datos y cifras y consideraciones a las mismas, procuramos aproximarnos a lo que se sabe y se entiende imprescindible considerar en torno a un constructo cargado de historia y marcado por una profunda llaga entre el denominado «conocimiento experto» (manuales, estudios, investigación y práctica clínica) y lo que sienten y, a veces, padecen las personas. Un espacio que no hemos sabido llenar bien, mostrando de manera notoria el espacio casi siempre difícil de salvar entre la experiencia de las personas que piden ayuda para gestionar su malestar psicológico y, en su caso, trastorno (los pacientes) y el conocimiento científico (los expertos). No deberíamos negar la necesidad de ahondar en la pertinencia de mejorar las condiciones de transferencia de conocimiento entre ambas márgenes.

¿Está de moda la salud mental?

Parece que la salud mental está *de moda*. Es cierto, está de moda, pero como noticia más o menos estable en los medios de comunicación, en las conversaciones entre amigos o compañeros, en la calle… Incluso en la agenda política. Es decir, que los políticos hablan de ella, movidos, sin duda, por las evidencias que todas las investigaciones han puesto de manifiesto durante y después de la pandemia.

Aunque este debate, en sus diferentes dimensiones y escenarios, y las posibilidades reales para la atención eficiente de la salud mental por los sistemas vienen ya de lejos. Este panorama —hablar y debatir de manera pública de la necesidad de proyectarse en el presente y futuro con planes ajustados a la realidad en materia de salud mental— es esperanzador. Tal vez el concepto idóneo sea salud psicológica.

Hablar de cómo nos sentimos siendo, de cómo entendemos la realidad, compartir y escuchar las experiencias de otros son conductas que inmediatamente afloran como un muelle, más o menos. No obstante, hemos de hacerlo mirando de frente a la evidencia científica, escuchar sus explicaciones, argumentos, razonamientos y conclusiones.

La salud mental configura nuestras vidas, les da identidad. Pero ¿entendemos todos lo mismo por salud mental? Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como «un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad». Otras definiciones enfatizan el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones.

Según la APA (American Psychological Association), la salud mental se concibe como la forma en la que nuestros pensamientos, sentimientos y conductas afectan a nuestra vida. Una buena salud mental nos lleva a

tener una imagen positiva de nosotros mismos y, a la vez, fomenta las relaciones satisfactorias con amigos y otras personas.

La Agencia de Salud Pública de Canadá (PHAC) aporta una definición de la salud mental muy interesante: «capacidad que tenemos todos y cada uno de nosotros para sentir, pensar y actuar de manera que mejoramos nuestra capacidad para disfrutar de la vida y hacer frente a los desafíos que enfrentamos en un sentido de bienestar emocional y espiritual que respete la importancia de la cultura, la equidad, la justicia social, las interrelaciones y la dignidad personal».

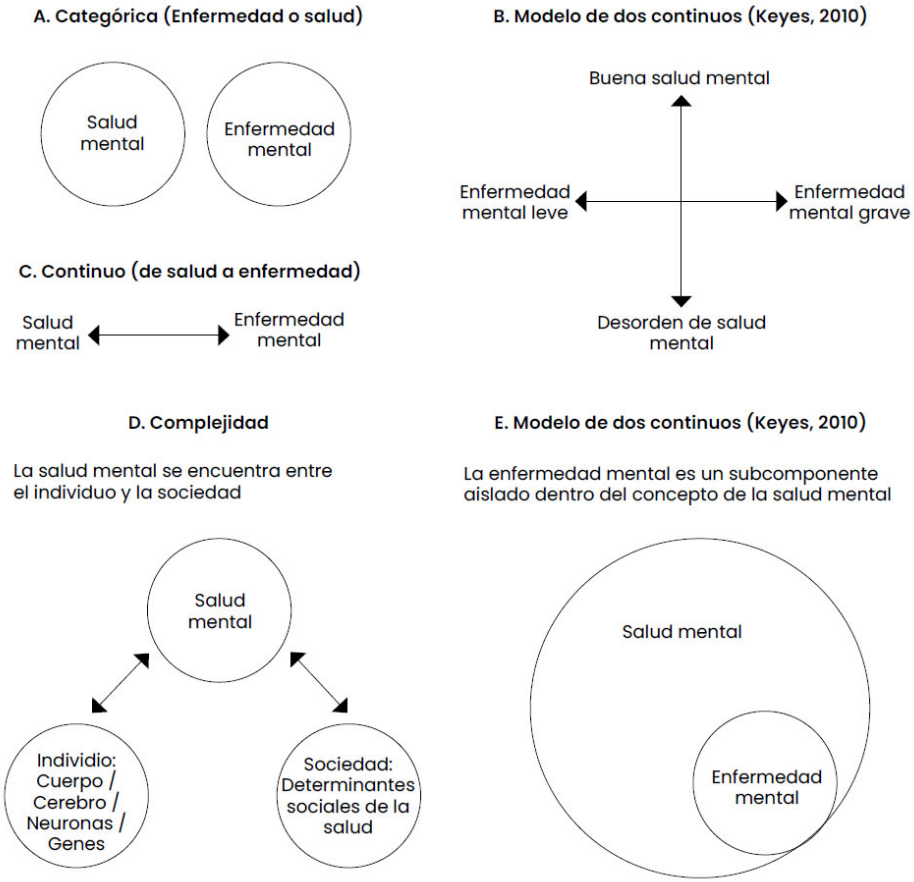
Esta última definición viene reflejada en un estudio de 2015 sobre qué entendemos por salud mental.[5] En él se planteó el objetivo de conocer cuáles eran los conceptos centrales de la salud mental.

Los participantes fueron cincuenta personas con experiencia en el campo de la salud mental de ocho países que completaron una encuesta en línea. Identificaron hasta qué punto cuatro de las definiciones habituales eran adecuadas y cuáles eran los conceptos centrales de la salud mental. Se realizó un análisis temático cualitativo de sus respuestas. Los resultados fueron validados en una reunión de consenso en la que participaron cincuenta y ocho médicos, investigadores y personas con amplia experiencia en este ámbito. El 46 % de los encuestados calificó la definición de la citada PHAC (2006) como la más adecuada y ajustada.

¿De la salud al trastorno?

No es infrecuente hablar de salud mental para referirnos únicamente a los momentos en que esta se quiebra. Tal vez deberíamos ser más rigurosos con la utilización de este término.

En el estudio de Manwell, *et al.* se detallan cuatro constructos de salud mental desde otras tantas perspectivas:



(Adaptado de Manwell, *et al.*, 2015).

De las opciones que se reflejan en la figura, destacan especialmente dos: la opción A, basada en la idea del continuo entre salud y enfermedad mental, y la opción D, que incorpora la idea de que la enfermedad mental es un subcomponente de la salud mental, compartimentado y específico.

La idea del *continuo* (C) define la posibilidad de transición, en un relato de continuidad, desde estados de bienestar psicológico a otros progresivamente más amenazadores o perturbadores de la salud mental, hasta la posibilidad, incluso, de aparición de un trastorno (en la figura,

enfermedad). Por su parte, la opción de la *superposición* (E) diferencia en compartimentos ciertamente estancos e independientes los estados de salud y de trastorno-enfermedad mental.

Es evidente que el trastorno mental, definido y tasado por los Manuales de Clasificación Internacionales, supone un importante —y, en ocasiones, grave— desestabilizador de la vida de las personas. Como lo es también que, a veces, la respuesta a estresores y factores adversos, emocionales, afectivos y psicológicos de cierta importancia puede provocar un malestar psicológico para cuya gestión no siempre contamos con herramientas cognitivas, de interpretación de la realidad y de gestión y respuesta emocional adecuadas.

Debe quedar claro que el malestar psicológico no es un trastorno. Ni, por supuesto, una enfermedad. Es, más bien, el efecto y corolario, cognitivo y emocional, de situaciones, circunstancias o vivencias desagradables y/o dolorosas, ya sean normativas o no —más de las primeras que de las segundas—, que nos afectan, impactan e influyen de manera singular en las diferentes fases de nuestra vida. Y, en muchas ocasiones, nos hacen sufrir. A veces, más de lo que creemos que podemos soportar.

En el primer caso (acontecimientos desfavorables normativos), se hace referencia a situaciones relacionadas con eventos que seguro nos van a afectar y, en su caso, hacer sufrir, si bien son esperables por diferentes razones del ciclo de la vida, como por ejemplo: la presencia de la enfermedad o el fallecimiento de familiares de edad avanzada, la presencia de desavenencias o desengaños sentimentales o afectivos —no todo nos va a salir bien siempre en este complejo escenario de la vida— o las dificultades inherentes a la relación e interacción con otras personas del entorno, más o menos cercanas.

Por su parte, los estresores derivados de vivencias no-normativas (ordinariamente más impactantes y señalados) tienen que ver con hechos que nos afectan de manera negativa y que no son esperables por el ritmo y la secuencia ordinaria de nuestras vidas, como por ejemplo:

enfermedades, propias o de otras personas no esperables por razón de edad, el fallecimiento, inesperado y repentino, de familiares y personas queridas, situaciones de violencia familiar, conflictos familiares graves, hechos o acontecimientos catastróficos o siniestros de relevancia significativa, el confinamiento y la pandemia, o la erupción del volcán Cumbre Vieja en la isla de La Palma.

El panorama actual de la salud mental en la infancia y la adolescencia

No hemos hablado mucho de la pandemia hasta el momento. Alguna mención aquí o allá, en párrafos anteriores, pero no muchas referencias a los impactos y las consecuencias que ha tenido en la infancia y la adolescencia. Negar que todo lo vivido en estos últimos dos años y medio ha traído consigo consecuencias en la salud mental de las personas sería una irresponsabilidad. Los efectos se han dejado notar de manera muy significativa.

Han sido muchas las situaciones que han terminado por desmadejar el bienestar de la población general. Efectos en el equilibrio psicológico negativo relacionados con las pérdidas afectivas, la gestión del duelo truncado, situaciones relacionadas con las pérdidas de empleo y sus consecuencias, el afloramiento de los miedos… A enfermar, a la enfermedad o al fallecimiento de los nuestros, a la propia muerte…

No son pocas las consecuencias negativas y adversas en el bienestar psicológico y emocional que han aflorado en nuestros niños, niñas y adolescentes, sometidos, entre otros estresores de gran importancia, a una suerte de privación de relaciones e interacciones —durante el confinamiento, pero no solo— que ha horadado y hendido la seguridad emocional de muchos de ellos y el desarrollo de proceso de configuración de su identidad.

Datos prepandemia

No obstante, la situación de *agrietamiento* de la salud mental en estas edades viene ya de lejos. Por ejemplo, como referencia:

- El Plan[6] estratégico de salud mental de la Comunidad de Madrid. 2018-2020, p. 111) ya citaba con anterioridad a la pandemia de la COVID-19 en su «Línea estratégica 2: Atención a la salud mental en niños y adolescentes», que «los estudios tanto nacionales como internacionales estiman una prevalencia de trastornos mentales en población infantojuvenil entre el 10 y el 20 %. Entre un 4-6 % padecerían un trastorno mental grave».
- Según el último informe sobre el «Estado Mundial de la Infancia 2021»,[7] publicado por Unicef y difundido en octubre de 2021, si bien elaborado con datos prepandémicos de 2019, **España es el país europeo con mayor prevalencia de trastornos mentales en niños y adolescentes de diez a diecinueve años:**
    - Según estos datos, la prevalencia en España de este tipo de trastornos se sitúa 5 puntos por encima de la media europea, que está en 16,3 % y 8 puntos más que la media mundial, que es de 13,2 %.
    - La pandemia de la COVID-19 ha suscitado una gran preocupación por la salud mental de una generación de niños y adolescentes. Sin embargo, puede que la pandemia sea tan solo la punta del iceberg de la salud mental, un iceberg que «hemos pasado por alto durante demasiado tiempo», remarca el informe.

La investigación durante y la pospandemia

No faltan investigaciones internacionales desplegadas en relación con lo vivido y experimentado durante la pandemia y sus consecuencias en la infancia y la adolescencia. A modo de ilustración de los impactos evidenciados:

- A nivel mundial, según el informe «Salud mental del adolescente» de la OMS (2021):[8]
  - En el mundo, uno de cada siete jóvenes de diez a diecinueve años padece algún trastorno mental, lo que supone el 13 % de la carga mundial de morbilidad en ese grupo etario.
  - La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.
  - El hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta; perjudican la salud física y mental de la persona y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro.
  - Algunos adolescentes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad.
  - En relación con los trastornos emocionales, se calcula que el 3,6 % de los adolescentes de diez a catorce años y el 4,6 % de los de quince a diecinueve años padecen un trastorno de ansiedad. También se calcula que el 1,1 % de los adolescentes de diez a catorce años y el 2,8 % de los de quince a diecinueve años padecen depresión.

- Y en nuestro país:
  - Según el informe «Salud mental en la infancia en el escenario de la COVID-19: propuestas de Unicef España (2021)»:[9]
    - La pandemia de coronavirus y sus consecuencias no solo comprometen nuestra salud física. También afectan a nuestra salud mental, particularmente de las personas más

vulnerables, entre las que se encuentran los niños, las niñas y los adolescentes.

- El Comité de Derechos del Niño, en sus Observaciones Finales a España, ya consideró prioritario en 2018 que España adoptara una política nacional de salud mental infantil, además de asegurar la disponibilidad de personal especializado y el aumento de servicios.

- El «Barómetro Juvenil. Salud y Bienestar»[10] de Fundación Mutua Madrileña y Fundación FAD Juventud (2022), realizado a partir de más de mil quinientas entrevistas a jóvenes españoles de entre quince y veintinueve años, aporta conclusiones preocupantes. Entre los hallazgos más significativos:

  - La **autopercepción de la salud entre la juventud es sustancialmente peor en 2021 en comparación con años anteriores:** en 2017 un 86,7 % afirmaba tener buena o muy buena salud, porcentaje que pasa al 77,5 % en 2019 y al 54,6 % en 2021.
  - El porcentaje de población joven que declara haber padecido **problemas de salud mental con mucha frecuencia ha pasado del 6,2 % en 2017 al 15,9 % en 2021,** destacando una vez más las mujeres, que están cerca de doblar el porcentaje de los hombres. Del total de problemas de salud mental declarados, un 36,2 % afirma contar con un diagnóstico, principalmente depresión o trastornos por ansiedad. También se observa **un aumento en la ideación suicida** con alta frecuencia, que ha pasado de un 5,8 % en 2019 a un 8,9 % en 2021.
  - Pese a declarar mayores malestares, el **porcentaje de jóvenes con problemas de salud mental que busca ayuda profesional ha disminuido** sustancialmente desde 2019, pasando del 59,5 % al 50,8 % en 2021.
  - **Cerca de la mitad declara estar muy satisfecho/a con su**

vida, aunque el nivel de **satisfacción disminuye si se les pregunta por sus estudios, trabajos, perspectivas de futuro** o su situación económica. Estas cuestiones generan **estrés** para más de la mitad de los y las jóvenes, con valores más elevados entre las mujeres.

- **Uno de cada cinco jóvenes no comparte con nadie los problemas vinculados al estrés,** porcentaje que llega al 26,5 % en el grupo de menos edad, y cerca del 10 % afirma no buscar consejo o ayuda profesional ante una cuestión personal grave. **La familia es la principal fuente de apoyo social** en la juventud, sobre todo en el grupo más mayor. Entre los quince y los diecinueve años acuden en mayor medida a sus amistades.
- Más de la mitad de los jóvenes (56,4 %) considera que ha sufrido algún problema de salud mental en el último año, si bien casi la mitad de ellos (49 %) no pidió ayuda profesional.
- Entre los principales motivos que los jóvenes adujeron para no pedir ayuda profesional se situaron los económicos (37,3 %) o subestimar el problema (34 %).
- De entre el 36,2 % que declara haber sido diagnosticado alguna vez por un profesional, destacan los diagnósticos de depresión (16,9 %) y de trastornos por ansiedad, pánico o fobias (16,5 %).
- Hasta ocho de cada diez jóvenes ha sufrido con mayor o menor frecuencia algún síntoma de malestar emocional en el último año, siendo los más frecuentes la tristeza, la apatía y los problemas de concentración.

- En abril de 2022 se presentó el estudio «Salud mental en la infancia»,[11] elaborado por la Guía de AIJU, del Instituto Tecnológico de Producto Infantil y Ocio, que ha presentado unas conclusiones de gran interés sobre los efectos de la pandemia en la infancia. Destacan:

  - Entre el 30 y el 45 % de los niños españoles han visto afectada

su salud mental con motivo de la pandemia. El confinamiento, la incertidumbre y el miedo que se vivió han generado en ellos un importante incremento de la ansiedad, el aburrimiento y el pesimismo.

- El estado de ánimo y las emociones de los niños después de la pandemia han aumentado hasta en un 40 % las emociones desagradables o negativas. Los niños están más tristes (aumento del 31 %) y más enojados (incremento del 57 %). En cuanto a los miedos, aumentan los casos de miedo a contagiar a alguien (48 %), miedo a contagiarse de cualquier enfermedad (48 %), miedo a ser hospitalizado (33 %) y mayor conciencia de la muerte (35 %).
- Hasta un 33 % ha visto empeorada su capacidad para relacionarse con las personas y un 40 % ha disminuido su capacidad para controlar sus propias emociones. Sin embargo, este período de mayor introspección ha hecho posible que aumenten su capacidad para entender emociones y sentimientos (39 %) y para superar retos y obstáculos (30 %).
- La escuela se ha convertido en el lugar de encuentro con amigos, incrementándose el valor que este espacio tiene para los niños.
- Más del 40 % de las familias considera que la pandemia tendrá repercusión en el futuro de sus hijos/as, especialmente en su capacidad para relacionarse con amigos/as, su bienestar emocional y su calidad de vida.
- Antes de la pandemia el 90 % de las familias consideraba la salud mental de sus hijos buena o muy buena, durante el confinamiento este porcentaje cayó hasta el 58 % y en la actualidad se sitúa en un 80 %, acercándose al estado previo a la pandemia.

Estos datos no dejan lugar a dudas. Estamos obligados a reflexionar sobre lo que nos está ocurriendo como sociedad, el mundo que estamos

tramando alrededor de la vida de nuestros chicos y chicas, los valores y principios que subyacen. Sobre todo ello profundizaremos un poco más en los dos siguientes capítulos.

> «Los retos para el futuro próximo deberían vincularse a una visión contextual y fenomenológica de los problemas psicológicos de las personas, ahondando en el abordaje preventivo y comunitario, el diseño y desarrollo de programas de prevención y detección de desajustes y desórdenes psicológicos en los centros educativos y la imprescindible incorporación de la Psicología educativa en esta tarea, la atención a las poblaciones más desfavorecidas en el ámbito de la intervención social, la consolidación del modelo de intervención psicológica en Atención Primaria y, por supuesto, la mejora sustantiva de los recursos personales en Salud mental, alcanzando las ratios medias de los profesionales por 100.000 habitantes de la Unión Europea.» (Luengo, 2023)[12]

Algunas ideas esenciales

- **En la vida nos ocurren cosas que suponen un golpe o daño a nuestro estado de ánimo.** Lo sabemos desde bien pequeños. Situaciones de muy diversa naturaleza que nos hacen sentir mal. A veces, incluso, nos da la sensación de que no vamos a poder afrontarlas. Son cosas que pueden ser esperables por los ciclos de la vida (normativas). Pero, otras veces, surgen experiencias dolorosas absolutamente inesperadas y anacrónicas (no normativas).
- No obstante, hemos de entender que **el malestar psicológico no es un trastorno. Ni, por supuesto, una enfermedad.** Representa, más bien, el efecto y corolario, cognitivo y emocional, de situaciones, circunstancias o vivencias desagradables y/o dolorosas, ya sean normativas o no (más de las primeras que de las segundas), que nos afectan, impactan e influyen de manera singular en las diferentes fases de nuestra vida. Y, en muchas ocasiones, nos hacen sufrir. A veces, más de lo que creemos que podemos soportar.
- **El reto, para todos, debería ser integrar las experiencias**

dolorosas (y aprender a hacerlo) en nuestra vida. Y hacerlo con sentido. Viviendo nuestras propias *travesías por el desierto y las tormentas* que vienen y vendrán, identificando nuestras sensaciones, emociones y sentimientos. A pesar de la tristeza y el dolor que podamos sentir, hemos de aprender a continuar con el día a día, aunque sea tambaleados y afectados, sí, pero sin caer en desequilibrios que paralicen, invaliden o detengan de manera significativa nuestros ritmos, secuencias y relatos que nos dan identidad en lo cotidiano. Con nuestras actividades, afectos, relaciones, intereses, proyectos…

- **El objetivo debería ser, también, impregnar de estas claves, poco a poco, con cariño, afecto, ternura e incondicionalidad, la vida de nuestros hijos, de nuestros niños, niñas y adolescentes.** El modo en que van a interpretar su existencia dependerá mucho de nuestro empeño y éxito en esta tarea. Difícil, pero imprescindible.
- **La salud mental de nuestros niños, niñas y adolescentes se juega especialmente ahí, en las distancias cortas, en el día a día, en cómo les enseñamos, también con nuestro propio ejemplo ante las adversidades, a afrontar, encarar y hacer frente a lo indeseable, desagradable, molesto e irritante.** Esconderles —y protegerles— de manera obsesiva de la frustración, de los golpes y caídas (físicas y emocionales) y del sufrimiento como si así fuéramos a propiciarles, en el futuro (a corto, medio y largo plazo), una suerte de coraza y amparo infranqueable ante las experiencias dolorosas o los estresores naturales en la vida representa, con pocas dudas al respecto, una mirada estrecha de la realidad. Que no les va a ayudar a crecer.
- **La *buena* salud mental empieza por aprender a convivir con el malestar.** El papel que nos toca a los adultos implica encarar esta experiencia en lo cotidiano. Acompañando, consolando, explicando, pero nunca escondiendo.

- **Los datos sobre salud mental de la infancia y la adolescencia en nuestro país deben preocuparnos.** No obstante, nos ayudan a revisar qué red y tejido de experiencias de vida estamos habilitando en su día a día desde bien pequeños.

3.
Somos de donde venimos… y de donde estamos

La alegría y el dolor no son como el aceite y el agua, sino que coexisten.

JOSÉ SARAMAGO

Lo que mejor teje el vínculo con el adolescente es el apaciguamiento de sus angustias y no la satisfacción de sus necesidades.

BORIS CYRULNIK

De la perfección y la felicidad

La felicidad no se alcanza fácilmente. A pesar de nuestros logros nunca vistos efectuados en las últimas décadas, en absoluto es evidente que hoy las personas estén significativamente más satisfechas que sus antepasados. De hecho, es una señal ominosa que, a pesar de la mayor prosperidad, confort y seguridad, la tasa de suicidios en el mundo desarrollado sea también mucho más elevada que en las sociedades tradicionales.

YUVAL NOAH HARARI, *Homo Deus: Breve historia del*

mañana

Cuando observo mi vida y su secreto color […] descubro que es a un tiempo la lluvia y el sol, el mediodía y la medianoche.

ALBERT CAMUS, *La muerte feliz*

A medida que nos suceden cosas durante el día, nos enfrentamos al complejo arte de ser conscientes de las mismas —no siempre—: leerlas, interpretarlas y responder a sus *demandas*. Aprendemos poco a poco que esto de vivir tiene sus altos y sus bajos; su lado bueno y su lado malo. Y, sobre todo, su cara regular, de color gris, más o menos, claro.

Desde hace unos años, nuestra vida parece haberse colmado de conceptos propios de las películas de las tardes de domingo. Conceptos inflamados y excitados que se introducen en nuestra manera de mirar la vida y, en concreto, nuestra vida, que condicionan de manera inquietante nuestra perspectiva, orientación y modo de entender quiénes somos, lo que queremos de nosotros y el modo en el que hemos de interactuar y responder a las circunstancias, hechos y condicionantes con los que nos vamos topando.

Constructos sociales como la felicidad y la perfección, como principios de vida, que se alimentan por una filosofía cargante a través del muy influyente mercadeo de cierta industria cinematográfica y del mundo *influencer*, invaden los deseos y las expectativas de una parte significativa de la población, en especial, de nuestros adolescentes.

Ser feliz se considera casi una obligación. Una ambición alambicada y purificada que sazona nuestro día a día en busca y captura no ya de lo *muy* diferente —para exponer y presumir—, sino de lo que se considera *ideal*, de lo perfecto e *insuperable*. Como la vivencia de ese ideal ligado a imaginarios y experiencias: la presión por organizar la fiesta de cumpleaños *perfecta*, identificar y señalar al amigo/a *perfecto/a*,

imaginar la casa *perfecta*, la pareja *perfecta*, organizar la boda *perfecta* (con la *mejor wedding planner*, incluidas sus despedidas de solteros en racimos de «superamigos» estrambóticos y estrafalarios por las calles de las ciudades y pueblos, las pre-bodas, la celebración del evento *perfecto* y en el «mejor» sitio y, por supuesto, la post-boda), el trabajo *perfecto*, el hijo *perfecto*, la vida *perfecta*…

Tal y como apunta Marino Pérez-Álvarez, en su artículo «La psicología positiva y sus amigos: en evidencia» (2013), la felicidad no es un fenómeno universal.[13] «El ser humano —decía Nietzsche— no aspira a la felicidad; solo el inglés hace eso», probablemente, considerando el utilitarismo que surgió en Reino Unido. Aunque hoy esa es una mentalidad dominante que nos viene desde Estados Unidos, como apunta la periodista británica afincada en este país, Ruth Whippman, la manera americana de buscar la felicidad es agobiante: ¿soy feliz?, ¿suficientemente feliz?, ¿tan feliz como los demás?, ¿podría estar haciendo algo más para ser todavía más feliz? «La meta es tan elusiva y difícil de definir, que es imposible saber cuándo se ha logrado un billete para la neurosis» (R. Whippman, «America the Anxious». *The NewYork Times*, septiembre de 2012).

En esta misma línea se expresa el psicólogo Francisco Villar, autor de *Morir antes del suicidio* (Herder, 2022), especialista en Psicología Clínica en el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona: «El problema radica muchas veces en la idiotez de la aspiración a la felicidad»[14] (Raquel Nogueira, «No tienes que ser feliz. No es obligatorio». *El Español*, 7 de abril de 2022).

Perfección y felicidad son conceptos sobrevalorados que dominan nuestras percepciones, pensamientos y emociones; también nuestros comportamientos. Muy propio del *peliculeo* más dulzón, zalamero y cargante, proveniente de modo singular del otro lado del Atlántico. La exacerbación y exaltación de lo sentimental, la permanente y cansina alusión al mundo de *los sueños*, como si de un ensalmo, un sortilegio, un embrujo se tratara para estar en la vida sin más cuestionamientos.

La conclusión, precisa Pérez-Álvarez en el citado artículo, es que la valoración de la felicidad no está asociada precisamente a más felicidad, sino a menos bienestar y satisfacción y a más depresión. Para obtener los beneficios de la felicidad lo mejor que se puede hacer es no hacer nada por ella, sino ocuparse de la vida, que no es poco. Por su parte, la cuestión tampoco está en eliminar las emociones *negativas*, sino en aceptarlas de una manera positiva, como parte de la vida. Nada de esto es una receta para la felicidad, sino más bien un mero recordatorio de que la vida es así: un río, con remansos, remolinos, cascadas, recodos, que ya se sabe a dónde va a dar.

En su libro *Psicotrampas,*[15] el psicólogo Giorgo Nardone explica que esa suerte de mantra que representa el *pensamiento en positivo* «no se trata de una psicotrampa en absoluto moderna: desde la Antigüedad se encuentran vestigios de tal ilusión, pero ha sido en tiempos recientes cuando se ha intentado dotar de dignidad científica a esta convicción. Psicólogos, sociólogos y economistas "de moda" aportan continuamente estudios e investigaciones que demuestran que el pensamiento positivo influye en el bienestar y la felicidad de las personas. Aunque algunos resultados puedan indicar una correlación entre felicidad y bienestar, por una parte, y la puesta en práctica del pensamiento positivo por otra, son mucho más numerosas las demostraciones de que el hundimiento de las ilusiones suscita profundos desengaños que a menudo conducen a formas de depresión patológica. Además, cuanto más grandes son las expectativas, más devastador es el efecto de la desilusión cuando estas no se cumplen…».

Concebir la vida en este escenario, con este panorama, representa una visión ingenua, torpe y corta de lo que es la existencia. Los inconvenientes, tropiezos y desasosiegos van a aparecer, más pronto que tarde. La pena, la tristeza, el desconsuelo, el desánimo y la amargura forman y formarán parte de nuestras vidas. Aprender —y enseñar— a convivir con ellas forma parte de lo que debería entenderse como asignatura imprescindible.

Entender el bienestar psicológico como la ausencia de inconvenientes, tropiezos, incomodidad, tristeza o pena o como simple y llano sinónimo de lo que entendemos idílicamente como la idea de la «irresistible positividad» («soy popular», «no hay quien me pare», «soy el mejor», «todo me sonríe») supone, a mi modesto entender, una manera de interpretar la existencia que no tardará demasiado en hacer agua y colapsar.

El reto, por el contrario, debería llevarnos a aprender a concebir el bienestar desde el convencimiento de *ser* y *estar* en la vida con elementos materiales esenciales, claro, pero con criterio, amabilidad, bondad, ética y compromiso en nuestras acciones, apreciando lo que tenemos, buscando nuevos retos y conviviendo con los malos momentos y la experiencia de frustración, desengaño, desilusión y revés. El bienestar psicológico debe implicar la cohabitación de lo bueno en la vida con la validación del sufrimiento. Entender nuestro paso por las cosas que nos pasan y el modo en que las interpretamos y gestionamos desde esta perspectiva supone una experiencia no demasiado transitada hoy en día.

El mundo que les ofrecemos

Los adultos deberíamos pensar de una vez con responsabilidad, sensatez y criterio sobre el mundo que dejamos a los pies de nuestros niños, niñas y adolescentes para que crezcan y construyan su identidad en sus mentes. Los estudios sobre percepción de felicidad de esta horquilla de población nos sitúan en un escenario preocupante, en el que, entre otras variables, la naturaleza y características del consumo de la tecnología cobra un papel especialmente relevante como elemento causal en la lectura de los resultados.

La profesora de Psicología de la Universidad Estatal de San Diego, Jean Twenge, autora contrastada en el estudio de la adolescencia en el

mundo actual, concluye que nuestros niños, niñas y adolescentes no están utilizando el tiempo libre en actividades que incrementan la percepción de felicidad. Así se señala en el informe[16] de 2018 publicado en la revista de la American Psychological Association (APA) y en el portal The Conversation.[17] Según los investigadores, hay factores que evidentemente escapan a nuestro control, pero otros no, como el acceso y consumo de contenidos en la red. En este espacio se encuentran no pocas claves explicativas de la insatisfacción y el desasosiego emocional, responsables de notables experiencias de malestar psicológico.

Según los resultados de la investigación, aquellos adolescentes que pasaban más tiempo viendo a sus amigos en persona, practicando ejercicio físico, leyendo o incluso realizando tareas educativas y escolares mostraban indicadores explícitos de mayores cotas de felicidad. Las relaciones entre tiempo libre y percepción de felicidad están mostradas lo suficiente, y no solo en la población infantoadolescente. Este tipo de experiencias podemos saber cómo empiezan, pero no siempre cómo acaban.

La sobreexposición preocupante de niños, niñas y adolescentes a las nuevas tecnologías en todas sus dimensiones (dispositivos, aplicaciones, contenidos, tiempo y características de uso) son una evidencia. Las relaciones entre la sobreexposición a las tecnologías y las conductas adictivas dan muestras incesantes de preocupación y alarma. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que una de cada cuatro personas sufre trastornos de conducta relacionados con la adicción a las nuevas tecnologías, que están provocando numerosos casos de dependencia.

Hace ya muchos años que los especialistas en salud mental y estudiosos del consumo de los dispositivos y contenidos digitales en la población adolescente alertan acerca de los criterios que, en todo caso, se entienden relacionados con los que podría interpretarse como la adicción a internet: obsesión, tolerancia, falta de control, abstinencia y permanencia *online*, además de riesgo de trastornos funcionales

relacionados con las actividades de la vida cotidiana, la ocultación y la evasión. Tal como señalaban ya Small y Vorgan en *El cerebro digital* (Urano, 2009), algunos expertos calculaban hace más de diez años que el 10 % de los usuarios de internet cumpliría estos criterios de la adicción. En este porcentaje, sin duda, hay muchos adolescentes.

La frecuencia, por ejemplo, con la que el acceso sin filtro, control ni supervisión a determinados contenidos en la red puede inflamar de manera desproporcionada los desórdenes psicológicos en la infancia y la adolescencia está suficientemente documentadas. Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y las autolesiones son dos ejemplos notables.

En relación con el primer trastorno, aunque las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) están mostrando usos de creciente efectividad precisamente en el tratamiento de los TCA —en este sentido, están surgiendo experiencias de investigación e intervención que tratan de aprovechar el potencial de la permanente evolución digital para mejorar su tratamiento; por ejemplo, en la unidad de trastornos de la conducta alimentaria del área de Salud Mental del Hospital Sant Joan de Déu, en Barcelona, se está trabajando para aplicar técnicas de realidad virtual en el tratamiento de la anorexia nerviosa y de la bulimia; o la investigación centrada en el estudio de aspectos relativos a la expresión y regulación de emociones y el abordaje terapéutico en pacientes asimismo con TCA, a través de una intervención adicional basada en el uso de un videojuego terapéutico *Playmancer*—, la imagen que se proyecta en las redes sociales visuales y la cultura inagotable del *selfie*, del postureo y del abundante *aparentar* influye de manera notable en la aparición de los trastornos alimentarios en la adolescencia.

En situaciones de vulnerabilidad emocional y psicológica, la obsesión por ajustarse a cánones y modelos estéticos puede convertirse en una realidad y experiencia dramáticas en un contexto de márgenes y patrones de influencia tan intensos y extensos como los que se vinculan

con las redes sociales en sus inagotables e inabarcables atmósferas y escenarios. La gran mayoría de perfiles de los *influencers* de nuestros niños, niñas y adolescentes fomentan cánones estéticos que frivolizan con la extrema delgadez como un estilo de vida y no como un trastorno.

Muchos adolescentes realizan con frecuencia búsquedas de páginas relacionadas con las pérdidas de peso. Acceden a las mismas sin la menor precaución ni supervisión, y se adentran en ocasiones en *sites* que tratan estos contenidos sin ningún rigor ni evidencia científica. En un mundo plagado de riesgos, la permanente comparación y la aparición de ideas irracionales y sesgadas ligadas a la imagen corporal representan un espacio inquietante que debe abordarse sin excusas ni demoras.

La última encuesta de factores de riesgo en estudiantes de educación secundaria elaborada por la Agencia de Salud Pública de Barcelona («La salud y sus determinantes en el alumnado adolescente», 2021)[18] destaca el incremento del malestar con la imagen corporal, que es superior en las chicas (63 %) que en los chicos (55 %). Además, hay que destacar que el aspecto físico es la causa de discriminación principal en ambos sexos. El 53 % de las chicas y el 39 % de los chicos se han sentido discriminados a causa de él.

En lo que se refiere a las autolesiones y su relación con internet, los resultados de estudios recientes muestran que entre un 1 % y un 9 % de los adolescentes, dependiendo de la conducta específica considerada, utilizan internet para publicar autolesiones o contenidos dolorosos o humillantes para sí mismos. «Una de las motivaciones más importantes para implicarse en las autolesiones *online* fue la de expresar un malestar (por ejemplo, estado de ánimo deprimido, ansiedad, etc.) Este malestar apareció frecuentemente vinculado con ser víctima de situaciones de acoso entre iguales y otros problemas interpersonales» (Gámez-Guadix,[19] Almendros, Rodríguez-Mondragón y Mateos-Pérez, 2020).

El entorno virtual, las redes sociales y determinadas aplicaciones se han convertido de modo especial en un potente facilitador en los procesos de inicio de las conductas autolesivas, debido con toda

seguridad a la gran influencia que ejerce la imitación en estas edades. Como precisa Luis Fernando López Martínez, los cuarenta y dos millones de búsquedas realizadas anualmente en el buscador más popularizado del mundo sobre la autolesión no suicida muestran el alcance del problema.[20]

Una sociedad de pantallas, una sociedad de vértigo

Cuando el tiempo se ralentiza, vivo más intensamente.

JORDI NADAL

En este siglo acabaremos con las enfermedades, pero nos matarán las prisas.

GREGORIO MARAÑÓN

Una de las grandes desventajas de la prisa es que lleva demasiado tiempo.
GILBERT K. CHESTERTON

No sé si estamos acertando con el modelo de sociedad que hemos creado y en el modo en que gestionamos la vida que llevamos y que nos toca vivir. Sus ritmos, valores y prioridades y, especialmente, en lo que atañe a la educación que damos a nuestros niños, niñas y adolescentes, sobre todo, en lo referente a la gestión de su acceso al entorno virtual y tecnológico. Han de transitar por estos entornos, la pregunta es *cómo*.

Michel Desmurget es un investigador especializado en neurociencia y director de investigación del Instituto Nacional de la Salud de Francia que ha dedicado numerosos trabajos al mundo de las pantallas y de cómo estas afectan al desempeño cognitivo de nuestros niños, niñas y adolescentes. En concreto, dos libros de gran repercusión. El primero, de 2011, titulado *TV lobotomía, la verdad científica sobre los efectos de la*

televisión, en el que Desmurget abordó los efectos negativos de la televisión en el desarrollo cognitivo del niño, pudiendo causar trastornos de atención y retrasos en el lenguaje que favorecen el fracaso escolar. El segundo, *La fábrica de cretinos digitales: los peligros de las pantallas para nuestros hijos* (Península, 2020), es una obra de denuncia muy recomendable para adultos implicados en la educación y preocupados por el desarrollo de sus hijos y alumnos. Desmurget propone una detallada síntesis sobre los peligros reales de las pantallas y nos alerta sobre las graves consecuencias que conlleva seguir promoviendo de forma acrítica el uso de estas tecnologías. El autor dedica varios capítulos a desmitificar ideas tan instauradas y populares —y nocivas— como la de que existen los «nativos digitales» o la creencia de que la tecnología, en sí misma, siempre es positiva para el desarrollo cognitivo y emocional de la infancia y de la adolescencia, y expone con precisión su argumentario contra las pantallas.

Una sociedad de la prisa, del vértigo y del arrebato. Una sociedad sin tiempo para tener tiempo. La prisa, la urgencia y la impaciencia como estilo de vida, como principios rectores del quehacer cotidiano. En el séptimo texto de su libro *La sociedad del cansancio* (Pensamiento-Herder, 2012), Byung-Chul Han, filósofo alemán de origen coreano, señala que «la sociedad de rendimiento, como sociedad activa, está convirtiéndose paulatinamente en una sociedad de dopaje».

Siguiendo alguna de las reflexiones de este filósofo, autor también de *No cosas: quiebras del mundo de hoy* (Taurus, 2021), nos encontramos en un escenario de espacios abiertos y libres a toda suerte de anomalías y enfermedades sociales relacionadas con el mundo digital, muy normalizadas, que afectan al desarrollo de nuestros chicos y chicas.

> Hoy estamos en la transición de la era de las cosas a la era de las no-cosas. No son las cosas, sino la información, lo que determina el mundo en que vivimos. Hoy en día, el mundo se vacía de cosas y se llena de información inquietante como voces sin cuerpo. La digitalización desmaterializa y descorporeíza el mundo. En lugar de guardar recuerdos, almacenamos inmensas cantidades de

> datos. Los medios digitales sustituyen así a la memoria, cuyo trabajo hacen sin violencia ni demasiado esfuerzo. La información falsea los acontecimientos. Se nutre del estímulo de la sorpresa. Pero este no dura mucho. Rápidamente sentimos la necesidad de nuevos estímulos, y nos acostumbramos a percibir la realidad como una fuente inagotable de estos (Byung-Chul Han).

En palabras de Yuval Noah Harari: «Las revoluciones en la biotecnología y la infotecnología la llevan a cabo ingenieros, los emprendedores y los científicos, que apenas son conscientes de las complicaciones políticas (y habría que decir también personales y sociales) de sus decisiones, y que ciertamente no representan a nadie. ¿Pueden los parlamentos y los partidos tomar las riendas? Por el momento, parece que no».[21]

Nos abonamos a modelos e itinerarios de crecimiento y desarrollo ubicados en el hedonismo enfermizo, el individualismo voraz y el materialismo insaciable. No sé si lo estamos haciendo bien. Creo que no. Embutimos de manera irreflexiva los ritmos y las necesidades de los más pequeños en los moldes y hormas de los nuestros. Horarios, tiempos, modelos de cuidado, trato y relación llevan ya tiempo comprometiendo seriamente la construcción de identidades saludables.

Un mundo marcado por la ansiedad, demasiado sellado por el consumismo, que no gira en torno a la satisfacción de deseos, sino a la incitación del deseo siempre nuevo (Bauman, 1999), el individualismo —la sociedad actual se basa en el individualismo y en una forma de vida cambiante y efímera, con fecha de caducidad—, por la insaciable competitividad, por el perfeccionismo socialmente determinado, casi recetado, por la dictadura de la idea de la felicidad, por la invisibilidad del dolor y sufrimiento de los otros, por la veneración a la tecnología, a la imagen y los cánones estéticos.

En relación con esta última forma de enfermedad social, sin duda, es bueno recordar la obra del teórico político Guy Debord, *La sociedad del espectáculo* (PreTextos, 1967). Un auténtico visionario. Ya hace más de medio siglo, y alertando especialmente del uso de la televisión, Debord

dibujaba el desarrollo de una sociedad moderna en la que «todo lo que una vez fue vivido directamente se ha convertido en una mera representación», y argumentaba que la historia de la vida social se puede entender como «la declinación de ser en tener, y de tener en simplemente parecer».

En esta circunstancia, en la cual la vida social auténtica se ha sustituido por su imagen representada, según Debord, las relaciones entre mercancías reemplazan a las relaciones entre las personas.

Consecuencias y hallazgos de interés

Con el paso del tiempo, nos topamos con evidencias que necesitamos arrinconar para seguir avanzando en esta sociedad del vértigo y las no-cosas. Algunos de los efectos y aprendizajes más significativos en esta materia aparecen retratados en las imágenes y modos de estar y ser del día a día:

- La **mentira de los «nativos digitales»**. Nadie nace sabiendo. En la red se muestra la vida expuesta en toda su dimensión, con toda su crudeza. Sin adultos que acompañen, el aprendizaje está en riesgo. Cuidar, orientar, pensar juntos y acompañar en estos entornos es imprescindible. Y ya hemos perdido mucho tiempo.
- La interesada argumentación y mantra de que *el-problema-no-está-en-la-tecnología* y la evidencia de la existencia de **tecnologías adictivas**: no debemos perder de vista el carácter profundamente adictivo, pensado y gestionado conscientemente en su origen, de numerosas aplicaciones, especialmente creadas para la relación interpersonal. Considero esencial el documental dramatizado *El dilema de las redes*,[22] producido por Netflix:

> Los maestros de la tecnología han ideado una nueva forma de capitalismo, y la humanidad es ahora la materia prima de la que se alimentan las máquinas. Oculta, la poderosa inteligencia artificial que tiene como tarea captar nuestra atención está destruyendo las normas

sociales impuestas, poniendo en riesgo la verdad y la democracia, y poniendo la civilización en un sendero programado que va directo a nuestra propia destrucción.

- **La falsedad en la idea de que, si les decimos —a los chicos— lo que tienen que hacer, lo harán sin rechistar y estarán agradecidos**. El modelo de información, sensibilización y formación adultos-niños en lo que concierne a cómo usar bien las tecnologías ha fracasado. Llevamos más de quince años con nuestro modelo de charla explicativa y bienintencionada que no ha funcionado. Tal vez debamos salvar los modelos de transferencia de información, experiencia y conocimientos entre chicos, de mayores a pequeños, el aprendizaje entre iguales.
- La emergencia de la **envidia** *epidémica* y la anomalía de la comparación —con los demás— interminable. Por lo que veo que los otros son, dicen que son, producen, hacen y sienten. O dicen que producen, hacen y sienten. Y la esclavitud de la aprobación en la red.
- La presencia de un **narcisismo recurrente**. Asentado en el culto a la propia imagen. «Ser observado hoy es un aspecto central de ser en el mundo». El problema reside en que «el narcisista es ciego a la hora de ver al otro y sin ser ese otro, uno no puede producir por sí mismo el sentimiento de autoestima» (Byung-Chul Han).
- La evidencia de la **autoexplotación**. Byung-Chul Han nos recuerda que «se vive con la angustia de no hacer siempre todo lo que se puede», y si no se puede, la culpa es solo tuya. «Es la alienación de uno mismo», que en lo físico se traduce en el consumismo feroz, el individualismo y el hedonismo.
- Las **desviaciones de la comunicación actual**. «Sin la presencia del otro, la comunicación degenera en un intercambio de información: las relaciones se reemplazan por las conexiones, y así, solo se enlaza con lo igual; la comunicación digital es solo vista,

hemos perdido todos los sentidos» (Byung-Chul Han).

- La **esclavitud de los macrodatos y de los algoritmos**. Creemos ser dueños de nuestros intereses y gustos. Sin embargo, cada vez es más evidente que esto no es exactamente así. Hemos delegado muchas de nuestras decisiones más importantes en las máquinas, y más concretamente, en nuestros ordenadores y en los algoritmos de inteligencia artificial: qué ropa comprar, qué libros leer, qué películas ver, qué pareja encontrar… El problema, probablemente, es que estamos dándole una capacidad y poder de decisión a la inteligencia artificial que esta no debería tener.

La hipótesis de la hiperprotección

Antes de hablar de la hiperprotección, antes de que reflexionemos sobre un mundo que todo lo puede, en este punto en el que reflexionamos sobre un mundo que «casi todo lo puede» y de la facilidad de acceso a prácticamente cualquier producto no puedo, ni debo, ni quiero dejar de mirar hacia la infancia desprotegida que se mueve y desenvuelve entre la miseria, la carencia de atención, cuidado y en las muchas ausencias de figuras de protección. Tambaleados, imbuidos de una fuerza interior que les impulsa a la supervivencia. Acostumbrados a mirar con tristeza y dolor, la vida que les toca transitar; posicionados en el resentimiento, seguramente a veces, hacia todo lo que les rodea y les ignora y desprecia.

No quiero olvidar a los que apenas tienen nada, abandonados a su suerte, a lo que les cae. Arrinconados en la profunda desigualdad, en lo sucio, áspero y vacío. No quiero dejar de pensar en ellos. Lastrados por el peso de la iniquidad y la inmoralidad. Terriblemente escorados en las cunetas de nuestra organización social. Y perdidos también frente a un futuro que se muestra oscuro, tortuoso, perturbador. Determinantes sociales de la salud y la salud mental que dibujan las peores expectativas de mejora de las condiciones de vida. A esta infancia y adolescencia arrinconadas, que existe y parece ampliarse sin pausa, no le es propia,

precisamente, la reflexión sobre la hiperprotección que desarrollamos a continuación.

No obstante, no debemos perder de vista una realidad paradójica: muchos de nuestros niños, niñas y adolescentes de hoy son víctimas de una epidemia de sobreprotección que les edifica modelos de afrontamiento de la dificultad y el malestar que les impide ser autónomos y les hace frágiles. Demasiado «de todo». Demasiadas cosas, demasiadas urgencias, demasiadas presiones por tener, por estar, por llegar. Por sobresalir. Demasiado rápido, demasiada actividad para ser el mejor…

«Demasiadas cosas, demasiadas opciones, demasiada información, demasiada velocidad», según Kim Payne, autor de *Simplicity Parenting*, que no maridan adecuadamente con lo que deberíamos entender como educación. La educación necesita referentes claros: la recuperación del *no* y de los límites.

La «hiperparentalidad» (la sobreprotección, la ultraseguridad) se ha hecho hueco como modelo y patrón habitual pero inadecuado de trato, cuidado, atención y educación de los hijos. Y esto entraña riesgos puesto que con esta manera de educar invocamos la idea de la perfección en cada una de las situaciones en que se ven envueltos. Y, en educación al menos, menos es muchas veces más. Allanar el terreno hasta lo grotesco; aislar del malestar.

Eva Millet nos explica que «en el siglo XXI, las familias han evolucionado hasta el punto de que los hijos se han convertido en el centro de las mismas. Y dispuestos a "darles todo" y a conseguir unos hijos perfectos, orbitan los hiperpadres o "padres helicóptero", que ejercen una crianza basada en estar siempre encima de los hijos, anticipándose a sus deseos y resolviéndoles todos sus problemas. Un cóctel con ingredientes como la estimulación precoz, las agendas repletas, la tolerancia cero a la frustración y los enfrentamientos con los maestros que osen cuestionar las maravillas del niño o la niña. Aunque ejercida con la mejor intención, la hiperpaternidad se está llevando por

delante aspectos tan vitales en el desarrollo de los hijos como la adquisición de autonomía, la capacidad de esfuerzo y el tiempo para jugar. También provoca familias estresadas y niños tan sobreprotegidos que, irónicamente, tienen más miedos que nunca».[23]

Resguardar y escapar de cualquier riesgo, de inseguridad, de pena, de tristeza. Mantener la dificultad y el malestar lo más lejos posible es, en cierta medida, educar en el egoísmo y el individualismo. Todo desde la certeza de «es lo que debo hacer». La inflamación anómala y casi enfermiza del concepto y experiencia de lo perfecto, pero ¿qué representa esa obsesión por lo perfecto? ¿Siempre en la cúspide de la pirámide? ¿Siempre el mejor?

En el punto en que nos encontramos, resulta de mucho interés reflexionar sobre lo que Haidt y Lukianoff, en su libro *Las transformaciones de la mente moderna* (Planeta, 2019), una de las «malas ideas», pese a estar cargadas de buenas intenciones, «que están condenando a una generación al fracaso». Se trata de una de las tres grandes falsedades: la falsedad de la fragilidad, lo que no te mata te hace más débil (pp. 43-61).

Por supuesto, apuntan que «el aforismo original de Nietzsche —lo que no te mata te hace más fuerte— no es del todo correcto si se interpreta literalmente; aunque algunas cosas no te maten, te pueden provocar daños e incapacidades permanentes. Pero enseñar a los niños que los fracasos, los insultos y las experiencias dolorosas provocarán un daño duradero es perjudicial en sí mismo. Los seres humanos necesitamos desafíos físicos y mentales y estresores para no deteriorarnos».

Los autores citan *Antifrágil* (Paidós, 2013), el último libro de Nassim Nicholas Taleh, para profundizar sobre la «mala idea» de evitar la dificultad en nuestros hijos y «protegerles» de los golpes que la vida les tiene preparados:

> La insensatez de la sobreprotección se manifiesta en cuanto entiendes el concepto de antifragilidad. Puesto que los riesgos y los estresores son partes

> naturales e inevitables de la vida, los padres y profesores deben ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades innatas para crecer y aprender con tales experiencias. Hay un viejo dicho: prepara al niño para el camino, no el camino para el niño. Pero hoy en día, parece que estemos haciendo justo lo contrario.

El auge de la ultraseguridad y la hiperprotección representa una evidencia escasamente contestable. Si pretendemos, como deberíamos, ayudar a crecer de manera saludable a nuestros niños, niñas y adolescentes, es necesario comprender la necesidad de aprender a gestionar sus caídas, las frustraciones, daños pérdidas y el malestar psicológico que nos toca vivir a todos.

A veces, sin querer, sin ser conscientes, o tal vez todo lo contrario, posponemos *sine die* —o todo lo que pueda depender de nosotros, los adultos— y sin demasiada reflexión la realidad que, sin duda, llegará a las vidas de nuestros niños, niñas y adolescentes en sus versiones duras y crudas. Es una actitud que lastra y colapsa el aprendizaje del afrontamiento de nuestros pequeños y adolescentes en torno a lo que supone y representa la dificultad, el conflicto y la contrariedad, pues limita su capacidad para aprender a mirar de frente los obstáculos, a entender la pena y la tristeza, saber convivir con ellas. Convivir con ellas quiere decir buscar los espacios de luz que muestran la salida, el crecimiento, el aprendizaje de saber cohabitar con el malestar.

La hipótesis de la soledad

En este capítulo estamos explorando la idea de la sobreprotección y nos hemos aproximado a las posibles consecuencias de un mundo anclado en la hipertrofia de la protección, de la ultraseguridad en los modelos educativos —en el siempre complejo ejercicio de la patria potestad—, de trato, cuidado y acompañamiento que guían nuestro día a día como adultos responsables de nuestros niños, niñas y adolescentes. No conviene perder de vista otras maneras de concebir esta responsabilidad marcada por un sello muy característico y del que también conoce

mucho la investigación sobre efectos y resultados.

La soledad en la que viven y recorren el mundo representa una realidad poco cuestionable. No caigamos en la simplificación errónea de entender esta experiencia personal de muchos adolescentes ligada exclusivamente a la carencia y la ausencia de medios y propia de situaciones social, cultural y económicamente desfavorecidas. Solemos *defendernos* con frecuencia pensando o considerando que esas circunstancias se instalan en *lo-que-les-ocurre-a-otros;* y lo que sucede cuando *no-se-tiene-o-no-se-puede-o-no-se-sabe*.

Tenemos referentes históricos especialmente significativos como el fenómeno conocido como «niños de la llave». El término *niño de la llave* se hizo común en Estados Unidos durante las décadas de 1970 y 1980 para describir a los miembros de la generación X (comprendida entre los nacidos en las décadas de 1960 y 1980 aproximadamente) y que fue definida por numerosos investigadores sociales como una de las generaciones peor cuidadas de la historia del país. Estos niños, llamados «huérfanos de día» en un documental emitido en 1984, *To Save Our Children to Save Our Schools*, provenían principalmente de hogares y familias de clase media o alta. El término *niño de la llave* se popularizó también en nuestro país, especialmente en los entornos escolares, si bien su uso coloquial ha decaído en el último decenio. Pese a que parece un término desterrado del debate social, el *niño de la llave* sigue existiendo, aunque con matices: se encuentra en la soledad que vive en su casa soleada y recargada muchas veces de incontables elementos materiales. En la soledad de su habitación, de su «apartamento para adolescente»; en la ausencia del vínculo estable que aporta seguridad, perspectiva e identidad. El código postal dice más de la salud mental que el código genético (Marino Pérez-Álvarez).[24]

Por desgracia, los *niños de la llave* forman parte integral de la miopía con la que seguimos soportando y viviendo como sociedad el dramático espacio vital de la desigualdad. Y no siempre se relacionan, precisamente, con la estrechez del vínculo afectivo. Hablamos aquí, no

obstante, y especialmente, de la soledad que surge de la ausencia de vínculos y relaciones emocionales en situaciones de prosperidad y comodidad social. Cuando todo parece irnos bien y nos abandonamos a la suerte de proveer, proporcionar, dar, compensar a nuestros hijos. Con el mundo de *las cosas*, de lo material y de la apariencia. Aunque sin tiempo para verlos, acompañarlos y compartir su devenir por un mundo, para ellos, inseguro, inestable e imprevisible.

La educación requiere de tiempo, ganas, perspectiva y sensibilidad. Tiempo en cantidad y calidad. No hemos de creer que la opulencia de lo material que rodea a muchos de nuestros chicos y chicas para asentar nuestro relato de excelencia y modelo de vida (indolente, individualista, egoísta, selecto) les proporciona todo lo que necesitan… Nada más lejos de la realidad. Minusvaloramos el espacio imprescindible de la confianza, de la compañía, de la escucha, de lo compartido. Sencillamente, de estar ahí. Estamos centrados en una suerte de cápsula del tiempo que prioriza nuestras necesidades como adultos y solidifica una perspectiva de la educación asentada en la *OPA amigable sobre los niños* de la que nos habla magistralmente Xavier Rubert de Ventós:[25]

> Lo que no hay, en todo caso, es tiempo que perder. Tiempo para el «tiempo perdido»: para este lapso divagante del diálogo distraído, del tedio de las tardes tontas, del rondar por la vivienda donde se topa uno con un padre o madre descolgados a los que hacerles las preguntas disparatadas o las confidencias inconscientes (*El País*, enero de 2003).

El egoísmo e individualismo adulto representa esta matriz, probablemente, la visión mezquina, roñosa y parca situada en las antípodas del modelo hiperprotector. Representa una visión material, egoísta, y dejada, que nada bueno augura. Los resultados a medio y largo plazo de los hijos están relacionados con la baja autoestima, las dificultades en la asunción de normas, la escasa sensibilidad hacia los demás y la alta vulnerabilidad a conflictos personales y relacionales. En el origen, la percepción de soledad, la ausencia de vínculos estables

sólidos. La sensación de soledad y cierto desamparo. Abrasiva, cáustica.

Ultraseguridad *versus* indolencia emocional y afectiva. Dos modelos escorados y torcidos que se correlacionan, precisamente, con escenarios de vida de franjas de población económica, social y culturalmente favorecidas.

Probablemente, mientras crecen y aprenden a comprender y responder de manera coherente y proactiva la realidad que les ha tocado en suerte, se fortalece poco a poco la consciencia y experiencia de que hemos de convivir en el equilibrio entre buenos y malos momentos. Esa es la protección más firme y resistente que podamos forjar en la vida de nuestros niños, niñas y adolescentes. Acompañarlos en esta realidad con el apoyo adecuado, el consuelo preciso, el ánimo necesario y, por supuesto, con el ejemplo y el modelo de comportamiento oportunos es de vital necesidad.

Las experiencias vitales de malestar psicológico mantenido y los desajustes emocionales que podrían acercarnos, más o menos, a algún trastorno de salud mental (ansiedad, depresión) siguen en ocasiones un recorrido lineal. No en todos los casos, pero no es inhabitual que representen un continuo en la experiencia de la vida si no acertamos a valorar su significado, impacto y alcance. Y actuar.

Nuestros adolescentes saben mucho de esto. Conocen sus miedos e inseguridades, y también angustias, en un entorno de presión constante por aparentar, por estar arriba, por figurar, por *deslumbrar*. Saben mucho de las decepciones, de las desilusiones y de la sensación de desamparo que en ocasiones dilapida todas sus defensas. Y pasamos de una fase a otra, en ocasiones, sin pausa ni fractura. A veces, en esas edades, no nos damos cuenta de que flotamos, sin amarres seguros, sin asideros cercanos para afrontar lo que se nos viene encima y resulta amenazador. La vida nos sumerge en un nuevo espacio. Y sentimos también que nos falta el aire, que nos movemos torpes, trémulos, casi negados. Que resbalamos, que dudamos, que nos quebramos con facilidad.

Algunas ideas esenciales

- **La perfección y la felicidad representan conceptos —y también deseos y propósitos— ordinariamente sobrevalorados que dominan en exceso nuestras percepciones, pensamientos y emociones. Y, claro, también nuestros comportamientos**. También nuestra apariencia, lo que queremos mostrar de nuestras vidas, de lo que somos o, mejor, lo que querríamos tal vez ser. Por su alto contenido de exigencia, nos guían con frecuencia a espacios sin demasiado recorrido o salida. Se instalan en nocivos e insalubres estados de permanente comparación con *los otros*, con lo que hacen, con quién, dónde y cómo lo hacen. Instalados, en ocasiones, en un flujo de deseos y sueños hipertrofiados y descontextualizados. Y enganchados, también, a ideas recurrentes que relacionan ilimitadamente con «querer y poder». Cuando nuestro mensaje es que, siempre, si quieres, puedes, sin más medida, sin reflexión sobre el impacto de lo que decimos. Y a quién se lo decimos. Porque esto no siempre es verdad. Desear no siempre es sinónimo de conseguir. Y tal vez estemos alimentando demasiado esta perspectiva. Y, probablemente, solo probablemente, estemos identificando deseos con derechos sin reparar en los daños de este paradigma (Marino Pérez-Álvarez).[26]

  En su libro *Morir antes del suicidio*[27] (p. 220), Francisco Villar explica a partir de una experiencia real cómo hablar y «dar lecciones y arengas», sin medir y valorar cómo, por qué y, sobre todo, a quién y cuándo se lo decimos, no siempre da los resultados que, con las mejores intenciones, por supuesto, deseamos:

  > Para Daniel, la consecuencia del empeño para que tuviera todas las puertas abiertas en el futuro fue aborrecer el presente y no desear ningún futuro. Sentía ese constante «tú puedes», como un «no eres suficiente», como una señal de no afectación.

- **Lamentablemente, ser feliz, ser el mejor, o ser perfecto en todo, se considera casi una obligación para muchos**. Una ambición alambicada y purificada que sazona nuestro día a día en busca y captura, no ya de lo diferente, sino de lo ideal, de lo perfecto. Tras lo perfecto devienen experiencias terrenales que hay que saber encajar, imbricar en nuestras vidas. Buscar la mejora, el crecimiento personal, ahondar en la reflexión sobre lo que nos ayuda a ser mejores personas… Este es otro escenario. Convivir con la dificultad, la zozobra, la inestabilidad. Y hacerlo sabiendo levantar la mirada y, a veces, muchas veces, la rodilla del suelo.
- Entender el bienestar psicológico como la ausencia de inconvenientes, tropiezos, incomodidad y, por supuesto, tristeza o pena, o como simple y llano sinónimo, sin más, de eso que entendemos idílicamente como la idea de la positividad —*soy guay, todos me quieren, todo me sonríe, me sale bien*— supone una manera de interpretar la existencia que no tardará demasiado en colapsar, de algún modo, nuestra propia existencia.
- Entre otros **efectos de la escasa preocupación por las consecuencias de la hiperconectividad** en la que se educan muchos de nuestros chicos y chicas —y de la preocupante sobreexposición a las nuevas tecnologías en todas sus dimensiones, dispositivos, aplicaciones, contenidos, tiempo y características de uso— se encuentran el empleo excesivo y el incremento de conductas adictivas, el inadecuado empleo de las redes sociales y los riesgos en la privacidad, el acceso a contenidos inapropiados, tales como la pornografía, ya desde edades muy tempranas (Save the Children, «Informe Des-Información sexual: pornografía y adolescencia», 2021),[28] la apología de los trastornos de la conducta alimentaria o de las autolesiones, o fenómenos bien conocidos como la suplantación de identidad, los discursos de odio, los retos virales, el ciberacoso, el *sexting* y otros escenarios especialmente inquietantes.[29] **La salud mental puede verse seriamente**

comprometida en estos escenarios de uso e influencia.

Un ejemplo de que no está llegando lo suficiente al colectivo de padres y madres la información sobre los riesgos del uso de pantallas antes de los tres años es lo asiduo, precisamente, del fenómeno en sí. Cada vez es más habitual dejar dispositivos activos en manos de pequeños de esas edades. Como elemento para su distracción, sin más reflexión al respecto. Un estudio realizado por Sheri Madigan,[30] investigadora de la Universidad de Calgary en 2019, que siguió a 2400 niños canadienses, mostró que cuanto mayor era el tiempo pasado delante de pantallas a los dos y tres años, peor era el desempeño de estos críos a los tres y cinco años, cuando se les realizaba una prueba de desarrollo. El examen analizaba su progreso en cinco competencias esenciales: comunicación, habilidades motoras (gruesas y finas), resolución de problemas y habilidades sociales.

> Cuando los niños pequeños están observando pantallas pueden perder oportunidades importantes para practicar y dominar las habilidades interpersonales, motoras y de comunicación.

Los estudios suelen ser concluyentes. El uso incontrolado de pantallas se asocia a niveles de desajuste emocional en la población infantoadolescente. Durante la pandemia, un estudio realizado en Canadá y publicado en la revista *JAMA Network Open*, en diciembre de 2021,[31] reveló que los niños que pasan demasiado tiempo frente a las pantallas son más susceptibles de padecer trastornos mentales como la depresión. En esta investigación, en la que participaron más de dos mil menores, se examinaron los diferentes tipos de uso de la pantalla y su impacto en la salud mental de los niños. Entre ellos se incluye la televisión, los videojuegos, el aprendizaje electrónico y las videollamadas. Este estudio incluyó 2026 niños con 6648 observaciones. En los más pequeños, un mayor tiempo frente a la televisión o los medios

digitales se asoció con mayores niveles de problemas de conducta e hiperactividad/falta de atención. En niños mayores y jóvenes, con niveles más altos de depresión, ansiedad y falta de atención.

> El silencio forja el sentido. Y lo estamos abandonando a cambio de una superficialidad banal e insulsa. Ruido a todas horas en todas partes para no tener que pensar
>
> RAIMON PANIKKAR

- El auge de la ultraseguridad y la hiperprotección en la educación de los hijos representa una evidencia escasamente contestable. **Si pretendemos —como deberíamos— ayudar a crecer saludablemente a nuestros niños, niñas y adolescentes, es imprescindible entender la necesidad de saber comprender y gestionar sus errores y caídas, sus golpes, varapalos, frustraciones, daños pérdidas y el malestar psicológico que, necesariamente, va a llegar y hay que, necesariamente, vivir.**

  Porque hay modelos de protección, que ahondan incluso en la permisividad, que acaban desprotegiendo… Casi con toda seguridad, **la protección más firme y resistente que podamos forjar en la vida de nuestros niños, niñas y adolescentes mientras crecen y aprenden a comprender y responder de manera proactiva a la realidad que les ha tocado en suerte es fortalecer poco a poco la consciencia y la experiencia de que hemos de convivir en el equilibrio entre buenos y malos momentos.** Saber acompañarlos en esta realidad con el apoyo adecuado, el consuelo preciso y el ánimo necesario, a pesar de nuestro sufrimiento al sentir su tristeza o frustración. Y, por supuesto, hay que educarles con el ejemplo y el modelo de comportamiento oportunos.

  Hay modelos educativos que olvidan y minusvaloran las relaciones interpersonales, la cercanía y el acompañamiento en el

día a día, supliendo las ausencias con repertorios inacabables de elementos materiales. **Aflora la evidencia de la soledad que emerge de la ausencia de vínculos y relaciones emocionales en situaciones de prosperidad y comodidad en el entorno** cuando todo parece irnos bien, pero necesitamos ese tiempo para crecer en nuestra perspectiva de adultos.

- **Los adultos deberíamos pensar de una vez, responsablemente, con sensatez y criterio, sobre el mundo que dejamos a los pies de nuestros niños, niñas y adolescentes** para que crezcan y construyan su identidad, y debemos darnos prisa en hacerlo. No lo estamos haciendo muy bien. No todo vale. Pensamos que nuestros niños, niñas y adolescentes van a aguantar y *sobrevivir* sea cual sea el legado que les dejamos, y con el que ayudamos a que construyan su identidad. Y lo harán. Claro que sobrevivirán, pero ¿a qué precio?
- **El sentido de pertenencia, las habilidades para la relación interpersonal y la comunicación, la construcción de la identidad y la configuración y definición, lenta pero progresiva, de un proyecto de persona y de vida son espacios sensibles e imprescindibles a proteger, cuidar y mimar en el desarrollo del modelo educativo que ponemos al servicio del acompañamiento que prestamos cada día a nuestros hijos. Obstáculos en estos procesos representan escenarios de riesgo para la quiebra psicológica y emocional.**

Algunas ideas para los padres: cómo gestionar la dificultad

No hay nada que aprender del éxito […]. Todo se aprende del fracaso.

DAVID BOWIE

Algunas caídas son el medio para levantarse a

situaciones más felices.

WILLIAM SHAKESPEARE

Enfrentarse a la adversidad, a la dificultad, a lo complejo, siempre supone un reto. Pero representa una experiencia imprescindible para crecer de forma saludable. Los malos momentos forman parte de la vida y en nuestro proceso de crecimiento y desarrollo hemos de aprender a encajarlos, vivirlos, gestionarlos. Aprender supone también saber vivir ante la adversidad, y comprender que no siempre todo nos sale bien, como esperamos o queremos.

Por ello, es imprescindible reflexionar como padres:

- Fomenta la autonomía y la independencia de tus hijos. Te costará, pero merece la pena. Serán más capaces, responderán mejor y más rápido a las adversidades. Reconocerán sus dificultades y también sus limitaciones, porque las van a tener y sufrir. Este es el camino para la superación, para alimentar la capacidad de afrontar lo incómodo, lo irritante, lo perturbador.

  > Como padres, debemos estar muy atentos a cuidar estos detalles porque es muy sencillo (muy, muy sencillo…) desviarnos del sendero correcto y acabar cayendo en el lado oscuro de la crianza. Aquel en el que, lejos de ir emancipando progresivamente a nuestros hijos, los vamos haciendo más y más dependientes de nosotros (Óscar Casado y Beatriz Castro, *Niños autónomos.* Barcelona, Plataforma Editorial, 2022, p. 25).

- La duda, el error y la equivocación forman parte del aprendizaje que nuestros niños, niñas y adolescentes deben transitar en el día a día. Debemos hacerles conscientes de la importancia de vivirlos y de aprender de esa experiencia. Fallar, caerse y aprender a levantarse por uno mismo son lecciones indispensables. No se trata de ausentarse, más bien, al contrario, quiere decir estar, acompañar, explicar, consolar, si se precisa, pero generando

consciencia de la dificultad y del empeño que hemos de poner para gestionarla y superarla.

- Intentar taponar, nublar, esconder y simular sus dificultades ejerciendo nuestros superpoderes —con ayudas permanentes que acaban supliendo sus responsabilidades— no da buenos resultados si lo que pretendemos es ayudarles a crecer desde la autonomía. Tienen sus responsabilidades, a medida que crecen, por supuesto, y deben aprender a interiorizarlas. Hacer suyos los retos. Estar cerca representa un apoyo, pero nunca debemos reemplazarlos.
- Ayudar a comprender la gestión de las expectativas de nuestros hijos es imprescindible. No es una buena idea inflamar e hipertrofiar los sueños y proyectos desproporcionados. Colaborar en crear escenarios proporcionados y equilibrados de deseos, propósitos y objetivos es una labor fundamental en el proceso educativo.
- Los conflictos que van a surgir en sus vidas no tienen normalmente una sola dirección. Comprender que no siempre tendrán razón nuestros hijos es una necesidad. La vida no suele ser binaria, no siempre tendrán razón. Deberemos afrontar estas situaciones con seriedad y tranquilidad.
- En ocasiones, muchas seguramente, las cosas no irán según las metas de nuestros hijos. Ayudarles a interpretar, sin dar demasiadas lecciones, ponerse en su lugar, escuchar, acompañar es, seguramente, un buen modelo. Validar y legitimar su desasosiego, frustración, dolor e incluso sufrimiento les ayudará a crecer. Confortar con nuestro afecto incondicional, sin negar los hechos o las circunstancias.
- Por otro lado, darles todo, envolverles en un espacio de opulencia material y disponer así de cierta justificación para abandonar nuestra responsabilidad de vínculo y acompañamiento de manera estable y emocional parece un recurso no infrecuente hoy en día.
- Su dolor será siempre nuestro dolor. Esto es así. Por tanto,

acondicionemos el vínculo para que no pierdan la confianza en nuestra ayuda. Habilitemos el diálogo desde bien pequeños y demos ejemplo de lo que significa sincerarse, contar cosas, hablar de nuestras incertidumbres. Fomentemos sus preguntas, su inquietud por saber, sin facilitarles todas las respuestas porque muchas no las tendremos. Seamos prudentes y sensatos, contribuyamos con nuestras respuestas a interpretar los malos momentos, incluso las experiencias de *fracaso*, como una oportunidad para crecer. Como remarcaba el célebre inventor Thomas A. Edison: «No he fracasado. He encontrado diez mil soluciones que no funcionan». Puede que no nos entiendan al principio, pero formará parte de sus esquemas mentales y emocionales sin que, casi, se den cuenta.

- Analizar los tiempos que dedicamos a la escucha, la conversación y el acompañamiento de nuestros hijos e hijas es imprescindible. Con independencia de las comodidades que aparentemente podrían suponer la satisfacción de sus necesidades en esta trascendental época de sus vidas.
- Como padres y madres, como adultos, lo que hacemos con nuestra vida y en la vida de nuestros niños, niñas y adolescentes marca la construcción de su identidad y la elaboración de su narrativa como ser humano. Pensar en lo que estamos haciendo y cómo lo estamos haciendo supone una responsabilidad esencial. El tiempo y los ritmos que vivimos nos devoran. Pensar que las cosas son como son, sin reflexionar en cómo acompañarlos, no contribuye en exceso a ayudarles a vivir. Siempre hay tiempo para detenerse y reprogramar, si es preciso, poco a poco, pero con perspectiva y tendencia.

¿Cómo te ha ido el día? Una guía para abordar la salud mental y emocional de nuestros hijos e hijas[32] puede representar una ayuda sencilla para las familias para cuidar de manera adecuada estos aspectos, desde la

consideración del modelo educativo y de trato que ejercemos y ponemos a disposición de la educación de nuestros hijos.

Habilitar un espacio estable para su desarrollo saludable es, sin duda, un objetivo prioritario en nuestra tarea como padres y madres, puesto que nos ayudará a detener el ritmo frenético que suele acompañarnos para reflexionar sobre los mimbres que tejen la relación con nuestros hijos y el modo en que las construimos. La mejor manera de educarles es desde la escucha y el favorecimiento de la autonomía, ayudándoles a afrontar las situaciones complejas y conflictivas y convivir con el malestar cuando llega, cuidar nuestra comunicación habitual, la expresión y gestión de las emociones, para la actividad y el ocio compartidos, asumir rutinas saludables (de ocio, actividad física, de alimentación y sueño). Y, por supuesto, definir y cuidar los límites para que aprendan a comunicar y compartir sus sentimientos, emociones y pensamientos.

La vida se pasa, se nos va en un pispás, y nuestros hijos nos miran y, muchas veces, admiran.

> Son nuestra vida, representan nuestro corazón, nuestra alma. Nunca se nos van. No se nos irán. Aunque un día levanten el campamento. Aunque deseemos, incluso, que lo hagan. Nunca se nos irán. Están en cada gesto que hacemos, cada palabra que decimos. Nos hacen mejores. Nos hacen crecer. Nos miran siempre, aunque no lo parezca, siempre nos miran, curiosos, inquietos. Deseosos de conocer quiénes somos, por qué somos como somos… Ansiosos, incluso, nunca lo reconocerán, por parecerse a nosotros, por aproximarse al corazón de lo que pensamos, de lo que sentimos. Por eso, tal vez por eso, es tan importante qué hacemos y cómo lo hacemos. Somos un espejo en el que se miran. Aunque ni siquiera sean conscientes de ello (J. A. Luengo, 2016).[33]

Aprovechar cada segundo, cada instante. Y confiar en el diálogo, la escucha, el respeto y, también, por supuesto, en la referencia, la supervisión, los límites precisos y, cuando es necesario, nuestra firmeza en las decisiones.

4.
Vulnerabilidad y sufrimiento psicológico

Más que nada, anhelaba la muerte. Eso lo sé ahora. Yo la invité. Una emancipación del dolor de vivir.

De la película *Entrevista con el vampiro*

Cuando el dolor emocional muestra su rostro

Cuando nos invade el dolor emocional y el sufrimiento psicológico se apodera de nosotros, nos duele hasta el alma. Nos sentimos inundados por las inseguridades, los miedos, las zozobras y las incertidumbres. Incluso nos da miedo pensar porque sabemos que precisamente ahí, en nuestras cogniciones y pensamientos, en el modo en que vemos e interpretamos la realidad, puede instalarse el vacío, la nada y la desesperanza.

En el mundo actual sabemos mucho de estas cuestiones. Basta con revisar el debate permanente sobre la salud mental para que nos hagamos una idea de hasta qué punto el dolor, el sufrimiento psicológico y la enfermedad mental se han instalado en la controversia pública e incluso política. No cabe duda de que lo vivido en el planeta desde el mes de marzo de 2020 y las devastadoras consecuencias provocadas en la vida de la gente, en cualquier parte del mundo, han tenido su influencia.

A lo largo de la vida van a surgir situaciones que nos harán pasarlo

mal, temblar, tambalear y caer durante unos instantes, más o menos largos e inacabables. Sentiremos que nos falta algo: el apoyo, el aire, el clavo, ardiendo o no, al que aferrarse. La pena, la tristeza y la frustración no representan la presencia de un trastorno. Identifican, más bien, la vivencia de una realidad que, siendo ya muy pequeños, nos revela que, aunque parezca una obviedad, no todo va a salir según nuestros deseos o expectativas, que nos sitúa ante un desierto yermo que tendremos que caminar.

Convivir con el malestar psicológico es siempre una realidad que hemos de asumir e interpretarla como una llave para la lectura de la realidad con la que nos relacionamos. Vamos a enfrentarnos a hechos y situaciones tristes, inesperadas o sobrevenidas sin preparación o indicios previos que van a afectar a nuestra vida, a nuestra manera de interpretarnos y de responder emocionalmente. Y también, por supuesto, a nuestra conducta. Es lógico que nos afecte. Y nos genere impacto en lo que somos cada día. En nuestra mirada, en nuestras ganas de estar, hacer, compartir, crecer.

¿Una sociedad sedada?

Según los datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2021),[34] los niveles de depresión y ansiedad se han duplicado en algunos países europeos como consecuencia de la COVID-19 con respecto a años anteriores. España registró en 2020, con el inicio de la pandemia, una prevalencia del 21,6 % en problemas de ansiedad y del 18,7 % de depresión.[35] El debate social sobre el sufrimiento psicológico y la salud mental está, en la actualidad, en la cresta de una ola que amenaza con sumergirnos y voltearnos de manera desmedida como consecuencia de los efectos de la pandemia.

Según el último Informe del Centro Europeo de Monitoreo de Drogas y Adicción,[36] el año 2020 ha situado a nuestro país entre los tres estados que más ansiolíticos consumen. En la misma línea de análisis de realidad se sitúa el estudio de la Junta Internacional de Fiscalización de

Estupefacientes,[37] que señala a España como el país del mundo con mayor consumo legal de benzodiacepinas. El año 2021, según los datos del informe del Observatorio del Medicamento de la Federación Empresarial de Farmacéuticos Españoles, en nuestro país se consumieron en torno a 50 millones de unidades de antidepresivos, lo que supone un aumento medio de alrededor del 8 % con respecto a 2020. Sin embargo, no podemos situar la pandemia de la COVID-19 en el epicentro de *todos* los problemas que afectan a la salud mental de las personas, puesto que representaría una simplificación escasamente justificable.

Esta situación viene de atrás, de muy atrás. Una sociedad sedada para encontrarse tras la adversidad, o en ella, así lo expone James Davies en *Sedados* (Capitán Swing, 2022), un análisis sobre cómo la sociedad moderna, el hipercapitalismo, que mide la salud mental en términos casi exclusivamente económicos, y el consumismo imperante crearon la crisis de salud mental. Un consumismo que nos destruye como personas. Según Davies, hemos aceptado y abrazado un modelo médico que focaliza y ubica el problema únicamente en la persona que lo sufre y en su cerebro. Un modelo que prioriza las intervenciones farmacéuticas frente a la psicoterapia basada en la prestación psicológica que puede facilitar mejor el cambio significativo y la recuperación.

Las cifras sobre la inquietante prevalencia de los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo, por ejemplo, y de la enfermedad mental, en general, vienen de lejos, de antes de la pandemia que ha asolado a la humanidad desde marzo de 2020. El uso de psicofármacos para tratar la depresión había experimentado ya un «preocupante aumento» en los últimos años, según la Organización Mundial de la Salud.

Estos datos dibujan un panorama inquietante. Aunque parece que estamos construyendo un mundo que nos acerca a la posibilidad, idea —¿fantasía, tal vez?— de acceder casi a cualquier objetivo, no obstante, parecemos transitar en paralelo en contextos que ponen en riesgo de

quiebra el bienestar emocional y psicológico de las personas con demasiada facilidad. Un mundo muy exigente, cada vez más, con ritmos y modelos de vida, consumo, educación y claves de relación interpersonal que arrinconan y aíslan con frecuencia el núcleo primario de nuestra esencia como especie y marcan una cadencia cada vez más deshumanizada. No es fácil encontrar la respuesta adecuada a las nuevas necesidades.

Las poblaciones más desfavorecidas ven quebradas y rotas una y otra vez sus expectativas de equidad. Esta situación es especialmente evidente en el acceso a los dispositivos y servicios de salud mental. Las dificultades del sistema nacional de salud para garantizar este acceso a los dispositivos especializados a aquellos con mayor riesgo de vulnerabilidad lastran de manera profunda a franjas de población vulnerables y con muy pocos recursos. Hasta el momento no hemos conseguido habilitar un espacio que garantice el acceso rápido y eficiente a los servicios públicos.

El malestar psicológico en nuestras vidas

El malestar psicológico forma parte de la vida; es inherente y consustancial a nuestra existencia. Pensar en que vamos a ser capaces de evitarlo es una batalla perdida antes de siquiera empezar. Desde que nacemos somos parte de un mundo en muchas facetas hostil. Marcado por sus propios ritmos, secuencias y relatos. Lo encajamos casi siempre como podemos, y como nos dejan las circunstancias que nos rodean. Sostenidos y aupados por quienes nos cuidan desde antes incluso de nacer. Incluso nacer es, según dicen, una experiencia angustiosa, ya que tenemos que aprender a respirar en un medio aéreo tras meses de pura experiencia líquida. De eso se suele encargar la carga instintiva que llevamos dentro.

No tardamos en enfrentarnos, día a día, sin fracturas ni pausas, a las *cosas de la vida.* Así, sin anestesia, pero acompañados, en el mejor de los casos, por un trato de cuidados delicado, aunque a veces obsesivo. Las

rutinas, el ambiente estudiado y planificado para dar lo mejor, aportar lo mejor, buscando que nada afecte al bienestar del muy desprotegido recién llegado, no van a evitar que, sin embargo, se produzcan los momentos y las experiencias de malestar ligados ordinariamente a las naturales enfermedades y a la experiencia desagradable de que el mundo, en realidad, no gira a nuestro antojo. Las cosas, unas veces, discurrirán por caminos relajados y confortables y, otras, sin embargo, nos mostrarán que todo suele costar y, en ocasiones, mucho.

La vida no tardará demasiado en mostrar que, en efecto, estar aquí supone acceder a una carrera de obstáculos, con tramos limpios y llanos y otros trufados de dificultades y, encima, una carrera cuesta arriba. Esto en el mejor de los casos, cuando los cuidados discurren en contextos razonablemente saludables porque, no hay que olvidarlo, muchos niños, niñas y adolescentes transitan ya desde el nacimiento en entornos profundamente vulnerables y desfavorecidos con las dramáticas consecuencias que estas circunstancias pueden conllevar.

No hay mucho más. Dependerá mucho de quiénes —y cómo— cuidamos, acompañamos, protegemos y educamos a nuestros pequeños; de cómo les mostramos las dificultades que puede acarrear la existencia. Debemos ayudarles a entenderlo como parte de la vida. Poco a poco, por supuesto. Pero entenderlo para que sepan responder a los malos momentos, a las experiencias no deseadas, a los deseos insatisfechos, a las decepciones, a las expectativas truncadas y a saber estar triste.

El malestar, físico y psicológico, formará parte de nuestras vidas. Aprender a convivir con él representa una de las experiencias más singulares y necesarias de la infancia. Los adultos tenemos una responsabilidad incuestionable de habilitar el recorrido para que nuestros niños y niñas aprendan a enfrentarse a lo no deseado y a convivir de manera natural con ello en los primeros años de vida. Caerse, pero alzarse; vivir la decepción, pero gestionarla. Llorar, claro; pero resistir. Pedir ayuda, saber que puedo pedirla. Y saber aceptarla. Abrir la puerta a lo desagradable, molesto o irritante; y aprender a

encontrar las claves que nos permitan continuar. Creciendo poco a poco. Con subidas y bajadas, idas y vueltas. Pero un poco más maduros cada vez.

El malestar en la infancia y la adolescencia

La infancia discurre primero desde espacios asentados en una visión egocéntrica y mágica de lo que nos rodea —el *cura-sana, cura-sana, si-no-se-cura-hoy-se-curará-mañana* surge de forma mágica como un mantra sanador a nuestras penas—. Más tarde se percibe la experiencia cotidiana en el mundo de lo concreto, de lo tangible, de lo evidente, de lo que ocurre aquí y ahora. Es ahí, en ese espacio real y también cognitivo, que se mueve nuestra mente e identifica qué sucede y por qué. Sin embargo, siendo niños, aún estamos alejados de la consciencia sobre los impactos y las consecuencias que genera lo que vivimos cada día en el mundo de lo concreto sobre la identidad y estructura de personalidad que estamos, sin querer, edificando.

Hasta que llegamos a entender que algo cambia de manera definitiva en nuestras vidas, en nuestro mundo. De manera sensible, notable, significativa. Casi sin que nos demos cuenta, la preadolescencia asoma e irrumpe tempestuosa, como un mar embravecido contra la costa con su inestabilidad, vaivenes y transformaciones. Los padres solemos asistir, un tanto atónitos, a esta suerte de mutación que afecta, y mucho, a los cuerpos de nuestros hijos. No obstante, afecta especialmente a su alma, al corazón mismo de su existencia.

Es el momento del pensamiento abstracto que captura la realidad y la condensa en experiencias presentes, pero ligadas a un mañana, a un *más allá* de lo que me ocurre aquí y ahora. Es el momento del *pensar sobre el pensar*. Cada cosa que nos sucede tiene su antes, su ahora, pero, sobre todo, un después. Uno se enfrenta a la perspectiva de las consecuencias en abstracto, como una hipótesis permanente, de las repercusiones de cada acción.

La adolescencia es una etapa de pérdida y de renovación, de ruptura y

separación. De abandono de la seguridad que nos acogía mientras nos arropaban por las noches. Los cuerpos cambian; lo hacen también las percepciones, la lectura e interpretación de lo que ocurre y nos ocurre. Cambian, especialmente, nuestra mirada interior, nuestra *captura personal de pantalla* y nuestra percepción de las relaciones interpersonales. Con los adultos de referencia y nuestros iguales. Aparecen de frente, con aspecto desasosegante, la presión del grupo, las crisis de identidad, la visión e interpretación de las cosas de padres y profesores como elementos un tanto disruptivos de los nuevos intereses que emergen a la velocidad de la luz, enmarcados en un contexto relacional en que las influencias se modifican sustancialmente con un marcado protagonismo del grupo de iguales y del mundo digital.

Una etapa caracterizada por la elaboración de un duelo por todo lo que fue y ya está perdido y la inquietante renovación. Se sabe cómo empieza esta experiencia, pero nunca cómo va a seguir, crecer y desarrollarse. En ocasiones, en forma de rareza, de anomalía. Elaborar ese duelo en un territorio de inéditas y frecuentes inseguridades, miedos, ansiedades y cierto dolor no es sencillo. Supone una inquietante «tormenta perfecta» en la que se dan cita realidades a las que el adolescente debe enfrentarse invadido por las dudas y renqueante por las recientes pérdidas.

No es fácil abandonar la niñez y su seguridad para enfrentarse a la dura e iniciática prueba que representa empezar a vivir en una mente impetuosa, inflamada, confundida y distraída que cabalga atropellada por un mundo que, ahora más que nunca, resulta extremadamente difícil de medir, de leer e interpretar. Y de capturar. Vivir en un cuerpo nuevo que cambia sin cesar y exige renovadas formas de adecuar las respuestas a todas las demandas que ya, definitivamente, marcan un antes y un después inaplazable es una tarea ardua.

La vida siempre pasa su cargo, su factura. O varias facturas. Vivir, simplemente, tiene sus consecuencias e impactos. La adolescencia es una etapa singular de la vida en la que esta circunstancia no es,

precisamente, una excepción. Poco a poco, aprendemos a conocernos y a vivir en una realidad aumentada, en comparación con la que vivíamos en la infancia. También, de manera progresiva, aprendemos a leer e interpretarla —y habilitar estilos habituales de respuesta— de modo pertinente, equilibrado, aun con sus inevitables caídas, recaídas, y sus esfuerzos por alzar la cabeza, erguir el cuerpo y levantarse; sus lapsus, desaciertos, gazapos, descuidos y traspiés.

La adolescencia es una edad vulnerable, como la infancia, pero ser adolescente te sitúa en un espacio de perspectiva diferente en relación con el que uno ocupa siendo niño. La capacidad para pensar en abstracto ubica las experiencias en un relato profundo, de largo recorrido, en el que claramente existe un antes y un después, hechos y consecuencias de las conductas e impactos que uno ya es capaz de interpretar como el escenario de tu vida. El que tienes la obligación de edificar, crear, construir.

No es sencillo enfrentarse a lo nuevo cuando en tu interior anida la inseguridad, cuando no te gustas. Cuando te sientes solo, aun con todo lo material de última generación y moda a tu alcance. Cuando sientes que te fallan las fuerzas. O que nunca has tenido la fuerza para soportar determinadas cosas que te pasan. A veces, cómo actúan los demás o lo que compartes con ellos no es el problema esencial, sino cómo te ves para responder, cómo te sientes, qué habilidades y competencias tienes. O crees que tienes.

El cambio suele costar. Las dudas acucian y urgen nuestros desvelos; los miedos pueden ser habituales en determinados momentos, previos a momentos e hitos singulares. Las reticencias y a veces el miedo a qué va a pasar, a cómo van a desarrollarse las cosas ante el cambio. El recelo y la reserva ante lo desconocido. Señalado también, por supuesto, por las propias características personales. Pero el cambio es imprescindible para crecer y madurar. Sin cambio no hay desarrollo. Ni nuevas perspectivas. Nuevos vínculos y proyectos. Por humildes que estos puedan parecernos.

La compleja gestión de los miedos: al cambio, a crecer, a ser excluido

El miedo es una experiencia adaptativa. Desagradable pero normalmente adaptativa. Aflora cuando percibimos un peligro o amenaza, y dispone nuestro organismo para la respuesta más adecuada. Pero hay miedos que, instalados, intensos y estables, pueden llegar a absorberte la energía, la vida. Te consumen. Invaden tus defensas, las descomponen e invalidan. Y te muestras indefenso, expuesto a pensamientos intrusivos y recurrentes que desproporcionan la realidad y provocan una forma de parálisis que apenas te deja actuar. Surge la desconfianza en las propias habilidades y competencias, y nuestro hacer cotidiano, ante las circunstancias desencadenantes, se hace cada vez más torpe y desajustado.

El miedo a lo desconocido: Martín

He tenido muchas preocupaciones en mi vida, la mayoría de las cuales nunca ocurrieron.

MARK TWAIN

No todos tenemos la misma seguridad ante lo que está por llegar y desconocemos, pero previsualizamos y anticipamos, aunque no siempre acertadamente.

MARTÍN, de once años, nos cuenta su recelo y aprensión así de claro:

> Hoy han venido al colegio del insti al que creo voy a ir el curso que viene. Nos han contado muchas cosas: que el centro es muy acogedor, que vamos a estar bien, que los profesores son muy cercanos, que vamos a poder contar nuestras preocupaciones cuando lo necesitemos… Estoy en sexto de primaria. Y llevo en este colegio desde los tres años. No tengo malos recuerdos de los

primeros años. Tampoco es que tenga muchos, la verdad. Pero en estos últimos, sobre todo a partir de cuarto, la verdad es que no me he sentido muy bien. Soy pequeñito, no crezco.

No paro de mirarme al espejo. Sí, mis padres saben que estoy muy preocupado, pero tampoco les cuento muchas cosas. Mis padres me quieren. Están también preocupados. Voy al médico con frecuencia, y estoy siguiendo un tratamiento.

Mis compañeros de clase, sobre todo las chicas, me sacan medio cuerpo. Soy el enano del grupo. El enano, el *canijo*. A veces, pocas, soy el *enano de mierda*. Me siento fuera de todos los grupos que hay en la clase. Me siento fuera de casi todo. No es que mis compañeros me excluyan. No es eso. Pero son esos comentarios. Que ellos creen graciosos, claro. Pero solo ellos. A mí no me hacen ninguna gracia. Me siento ridículo. No quiero ni pensar en las clases de Educación Física… Me dan terror. Cada juego, cada actividad, cada ejercicio me da terror. Y ya no me sirven las excusas que antes daba. Que si me dolía la tripa, que si me dolía la cabeza, que si me encontraba mal… Ya no cuelan. Anda, Martín, tira para las pistas, me dicen.

No os podéis imaginar lo que es jugar a casi cualquier cosa con los gigantes de mis compañeros. Las risas. Esas risas. Sé que no lo hacen para hacerme daño. Ya lo he dicho, no es eso. Es cómo me siento yo. Cómo lo veo. Puede conmigo. No me siento capaz de avanzar. Esas risas. Cada día. Se meten en mi interior y no salen. Y no van a salir.

Solo pensar en el próximo curso me produce un miedo del que no sé si voy a ser capaz de escapar. Me imagino en el instituto, sobre todo entrando el primer día de clase. Con toda esa gente a la que no conozco. Sé que me van a mirar. Que voy a ver miradas hasta donde no las hay. Y no sé qué voy a hacer. Tengo mucho miedo. Terror. A ese primer día.

Lo peor es que no sé a quién contarle todo esto. No quiero preocupar a mis padres. Mi hermana, Clara, que es mayor y va a ese instituto, pasa de mí. Ella no es bajita. También me llama enano. Pero no lo hace para molestarme. Bueno, eso creo… No sé si voy a ser capaz.

El temor por quedarte solo es inquietante. Mucho. Y lo es más cuando sientes que pierdes lo que hasta ese momento te elevaba, te sostenía, te hacía sentir que estabas bien. El aprendizaje de la amistad como

experiencia no es sencillo. Puede parecerlo. Puede que lo sea para muchos. Pero cuando la inseguridad anida y crece, nada es fácil. Y sentir que formas parte de un grupo, sentirte seguro en él, cobra una relevancia notable. Indispensable.

El miedo a crecer: Jaime

Una nueva perspectiva, una renovada lectura de la realidad. Prácticamente todo lo que antes ya estaba ahí y se ajustaba a nuestra identidad cobra de repente un significado diferente. El ser hijo, ser hermano o ser amigo se reconfigura, adquiere una nueva figura. No nos reconocemos. Miramos nuestro rostro en el espejo y no acertamos a pensar *quién soy*. Advertimos una mirada que no somos capaces de reconocer. Dudamos, en ocasiones, que el espejo devuelva realmente nuestra imagen. Las cosas que nos daban seguridad flotan en un mar anegado, revuelto. Convulso y frío. No nos sentimos seguros. Y, lo peor: intentar que no se note. Que nadie lo note. Pensando que un día, tal vez, nos acostumbraremos.

Del diario de un adolescente, Jaime, de trece años:

> No me gusta ir al instituto. No es que me pase nada malo allí, ni que me insulten o ignoren. No es nada de eso. Al menos de momento. Es el miedo a fallar, a no acertar con lo que se puede esperar de mí. Es miedo a ser como soy. Porque no sé muy bien quién soy. Hace un par de meses que siento que no disfruto de ser quien soy, de ser como soy. Miro a mi alrededor y me da inseguridad casi todo. Mis amigos de siempre han cambiado. Como yo, imagino. No sé cómo vestirme, cómo hablar, a quién hablar. Me siento en la cama y observo cómo tengo decorada la habitación. Y me dan ganas de cambiarlo todo. Y me siento culpable por ello. Es como querer y no poder. No paro de mirar mi móvil. Es una necesidad que me puede. Y quisiera que no, pero me puede. Ayer nos enteramos de que una compañera estaba recibiendo amenazas en las redes. Amenazas, pero también insultos, desprecios. Fue el tema del día. Quise contárselo a mi madre, pero no me atreví.
>
> Con mi madre siempre he hablado, más que con mi padre. Pero ahora apenas me atrevo a contarle, a decirle. Me echaría a llorar alguna tarde en su

regazo, pero no me atrevo. Pienso que no esperan eso de mí. Sabiendo cómo es no dejaría de preguntarme ya cada día. Más de lo que lo hace, incluso. Solo quiero que esté bien y no se preocupe. Por eso no hablo. Solo digo lo que creo que quiere o quieren oír. La chica de la que hablo debe estar muy mal. No ha vuelto al instituto. No la conozco mucho, pero me cae bien. No sé por qué la llaman gorda, foca y esas cosas de mierda. Quisiera poder defenderla, pero no me atrevo. En el grupo que formamos Maite, Pablo y yo sí lo hago, pero eso no sirve de nada. Y me siento mal. Tengo miedo a que me pase algo parecido. O le pase a alguien a quien quiero.

Pero me gustaría poder hablar de esto con mi madre. Mi padre me diría que no me metiera en líos. Pero mi madre no. Ella me escucharía. Me miraría, con esos ojos que te traspasan el cerebro y descubre todo lo que estoy pensando. Por eso no me atrevo a contarle. Aunque me ayudaría. Pero me echaría a llorar y, no sé, le haría llorar también. Y me siento solo. Por todo esto… No me gusta estar todo el día pendiente de si gusto o no, de si soy popular o no. Yo no quiero nada de eso. Me ahoga. Me gustaría volver a sentir que voy de la mano de mi madre al cole. Voy a borrar esto último ahora mismo. Si se enterasen… Espero que se me pase. Aunque lo mejor, tal vez, sea pasar desapercibido y, como me diría papá, no meterme en líos.

El otro día me puse un jersey nuevo que me había comprado mamá. Estuve toda la mañana temiendo que alguien me dijera algo de cómo iba vestido ese día. Nadie se dio cuenta. Ni se fijó en mí. Bueno, Maite sí. Que me dijo que le gustaba. Pero ella es especial. Se atreve con todo. Siempre está contenta. Y siempre piensa en cómo puede ayudarte. Estar con ella es estar en paz. Te sientes protegido. Nunca se enfada. Siempre ve el lado bueno de cada situación. Y cuando ve a algún compañero que está pasándolo mal, no tarda en acercarse y hablarle. Me gusta estar con ella mucho. También con Pablo. Nos conocemos desde Primaria. Sin ellos no sé. No sería fácil. Pero creo que tengo un problema. Maite me gusta demasiado. Y se me va a notar tarde o temprano. Y ese día tendré que salir corriendo.

Mis redes sociales son un pequeño desastre. Bueno, pequeño… Un desastre, más bien. No sé muy bien qué foto subir o qué publicar. Miro lo que hacen los demás y se me desencaja la boca. Y el cerebro. Apenas me atrevo con nada, pero tal vez no sea solo eso. El problema, creo, es que no hago nada que merezca la pena, que no soy nada. Ni nadie. O muy poco. A veces me doy

cuenta de lo que hago durante mucho rato y siento un poco de vergüenza. Cotilleo sin parar los «likes» de las publicaciones de amigos o compañeros de clase. Me veo ahí como un tonto. Alelado, sin hacer otra cosa que mover el dedo de arriba abajo y de abajo arriba. Ni pestañeo. Y me imagino sus vidas, sus risas, sus historias.

Me los imagino en sus casas, con sus padres, divertidos. Les imagino sin miedo. Siento que pueden con todo. Y yo, ¿qué digo de mí? No es fácil estar ahí. Y así. Es una jungla. A veces me digo: ¡Qué les den! ¿Por qué tengo que ser como ellos? ¡Que les den!

Ya. Es fácil decirlo. Lo que pasa es que me gustaría compartir sus cosas. Ser como ellos. Sentirme fuertes como ellos. Hace nada, mi vida era fácil. Y cómoda. Todo me iba bien. Me sentía protegido en casa. Allí todo era previsible. Hasta los enfados de mi padre o mi madre. O las peleas con la pesada de mi hermana. Que no había quien la soportase. Bueno, ahora tampoco hay quien la soporte. Pero ya me da un poco igual. Lo que ocupa mi mente ya no lo controlo. Y no es fácil vivir así. Todo vuela a mi alrededor y no creo poder estar seguro con nada.

La adolescencia nos sitúa en escenarios que pueden ser vividos de manera ordinaria con mucha inquietud y desasosiego. Parecen decorados creados para despistarnos y perdernos. Una suerte de laberintos que pueden devorarnos, la inseguridad ante un mundo nuevo. Que, sin duda, lo es. De percepciones, pensamientos, emociones y, también, comportamientos.

El miedo a estar solo, al rechazo, a no ser nada: Paula

El temor a *no ser*, no ser de nadie, no ser con nadie. No ser para nadie. Lo corrosivo de esta experiencia debe ser siempre muy tenido en consideración.

A modo de ejemplo, del diario de una adolescente, Paula, de doce años:

No puedo con el agobio. Me siento bloqueada, Me consume. Mi vida no vale nada. O casi nada. Siento que cuento muy poco para mis amigas. Bueno, me permiten estar con ellas, participar de las conversaciones en el recreo, o

alguna vez que puedo salir con ellas. Y de las cosas que nos contamos por teléfono. Pero no cuento nada. O eso me parece. Cuando me atrevo a hablar en el instituto, creo que hacen un esfuerzo para no reírse. Pero sus miradas me matan. Y siento que es como si no hubiera dicho nada. O peor aún.

Cada vez me siento más avergonzada de las cosas que se me ocurren. Cada vez hablo menos, claro. Estoy. Simplemente. Y siento que el aliento se me va. Las veo como me gustaría verme a mí. Pero cada vez me siento más desplazada. Lo mismo me pasa por teléfono, en las redes que compartimos. Antes me atrevía a colgar alguna foto en Instagram o contestar a alguna de las cosas que se dicen. Porque creo que se las dicen entre ellas. No me acuerdo de la última vez que alguna de ellas contestó algo refiriéndose a lo que yo había podido decir. Ya no me acuerdo.

El otro día les dije de hacernos un «selfie» todas juntas. Habían estado un poco más simpáticas conmigo. Al menos, un poco, Laura y Vera. Aunque luego me di cuenta de por qué me hicieron un poco de caso: me habían pedido que mintiera para que el profesor de matemáticas no castigase a Yésica. Y lo hice. Pero, cuando dije lo de la foto del grupo, todas me miraron como si fuese una extraña. Y ni caso me hicieron. Me quedé con la palabra en la boca. Y el móvil en la mano. Me sentí tan ridícula que se me cayó al suelo. No paraban de reírse. De mí. De mi idea. De mi torpeza. Cuando levanté la cabeza después de recoger el teléfono del suelo ya se habían ido. Las cinco.

Han conseguido que me crea torpe, tonta, una inútil. Han llegado a hacerme sentir que no soy nada a su lado. Que, simplemente, me soportan. Pero esto cada vez es peor. Y no puedo quitármelo de la cabeza. No puedo. Y la cabeza me va a explotar. Quiero que todo sea como antes. Poder ir a casa de Vera o que ella venga a la mía. Quiero que todo sea como fue. Nuestras risas, nuestras cosas, nuestra complicidad. Nos lo contábamos todo. Siempre. Siempre.

No puedo con este agobio. Esto no fue siempre así. Vera y yo hemos ido juntas al colegio desde los tres años. Y ha sido siempre mi mejor amiga. A Laura y las otras las he conocido este año, al entrar en el instituto. Al principio, Vera y yo íbamos juntas a todos los lados. Pero no tardó mucho en, poco a poco, ir dándome de lado. Se quedaba embobada mirando a Yésica. Solo hablaba de ella. Yésica y Laura venían de otro colegio. Son muy guapas. Siempre traen el modelito perfecto. Tienen la sonrisa perfecta. El móvil

perfecto. Tienen el perfil perfecto en Instagram. Y en TikTok.

Todos en clase quieren ser amigos suyos. Yésica me ignoró desde el primer momento. Con su manera de hablar. Con su pelo largo. Cae bien a todo el mundo. Los profesores la adoran. Pero es una mentirosa, habla mal de todo el mundo. De los profesores también. Pero sabe siempre poner la mejor cara y decir lo que todos quieren oír. Sus padres, sobre todo su madre, son muy conocidos en la clase. Por la fiesta de cumpleaños que organizaron para su niña bonita. Fue al principio de curso. Y todos quedaron embobados. A mí decidieron no invitarme. Hasta Vera entendía que no pasaba nada por no invitarme. Que si no me conocía mucho aún, que si se le había podido olvidar… Mi madre, cuando se enteró, se enfadó mucho y fue a hablar con la tutora. Fue peor.

Al final me invitaron. Pero ahí empezó lo peor. Y luego están Alejandra y Mariola. Ellas están para reírle las gracias a Yésica. Y para hablar mal de mí. Hace unos días mandaron una foto de un cerdito con mi cara. Mis padres se quejaron al director al día siguiente. Ese día no pude ir al instituto. Había pasado toda la noche llorando. Al final todo quedó que había sido una broma y que no volvería a pasar. Pero yo sé que va a volver a pasar. Eso o cualquier cosa peor.

Sé que soportan que me acerque a ellas porque mi madre ha pedido al tutor de la clase que me ayude y sé que Ángel, así se llama el tutor, ha hablado con las cinco. Pero sé que todo esto es peor. Y ya no sé qué hacer. Creo que el resto de la clase sabe que yo lo estoy pasando mal. Pero no hacen nada. Al menos, no se atreven. No quieren que se metan con ellos.

Ya no sé qué hacer. Ya no le cuento nada a mi madre porque va a ser peor. Pero siento una culpa tremenda cuando la miento cada día. No quiero verla sufrir. Pero yo no sé qué hacer.

Ser adolescente, se explicó anteriormente, nos sitúa en la experiencia de duelo por la pérdida y el abandono de un lugar, del papel y espacio que ocupamos y representamos durante la niñez. Abandonar un cuerpo. Y una mente. Y ver surgir, como de la nada, todo un complejo tejido de incertidumbres y dudas sobre la propia identidad, lo que puedo y quiero hacer; lo que me va a ser exigido… Lo que, incluso, ya se me exige.

Vivir la adolescencia representa, asimismo, trastocar de modo

explícito un modo de relacionarme con los iguales y los adultos que me rodean. Representa un cambio, a veces muy drástico, en la perspectiva, en la posición a adoptar, en el modo y la manera en que lo que ocurre y me ocurre debe ser leído, interpretado. Ser adolescente supone vivir tu propio cambio y aceptar la separación de gran parte de lo que ha supuesto tu espacio vital, de hechos, realidades, relaciones, complicidades y alianzas. Y hacerlo prácticamente a solas. Y saber vivir con ello. Sin demasiadas herramientas para lo que piensas, con razón, que se te viene encima. Las que hayas podido atesorar en la construcción de identidad que has ido elaborando en el día a día durante las etapas anteriores. Adentrarte en la ruptura y en la renovación. A veces *enfadado con el mundo*, sorprendido y asustado por las transformaciones que acontecen en tu interior y que *inflaman* tus emociones, afectos y sentimientos. Puede que sin demasiado control.

Vivir la adolescencia desde dentro, con todos sus cepos y ratoneras, representa aprender a convivir con un *nuevo cuerpo y una renovada mente.* Es decir, un nuevo marco referencial para pensar, medir, calibrar, interpretar.

El reto de integrar el malestar en la vida

El reto es aprender a integrar estas experiencias en nuestra vida, y hacerlo con sentido, como podemos, pero intentando mantenernos erguidos. Aun con la pena y la tristeza, transitando y afrontando, nuestros particulares desiertos y tormentas. Y seguir con el día a día sin graves desequilibrios ni perturbación invalidante en los ritmos, secuencias y relatos que nos dan identidad en lo cotidiano, con nuestras actividades, relaciones e intereses.

La fluctuación entre estados de bienestar y malestar psicológicos forma parte de la existencia; afrontar que hemos de enseñar a nuestros chicos a cohabitar y coexistir con ella es, sin duda, un reto. Pero también una necesidad. En palabras del escritor estadounidense Mark Manson, en su obra *El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda*,

publicada en 2018 por Harper Collins, «cualquier intento de escapar de lo negativo, evitarlo, sofocarlo o silenciarlo, fracasa. Evitar el sufrimiento es una forma de sufrimiento. La negación del fracaso es un fracaso».

El tropiezo o fallo interpretado como defecto, como dislate, debacle, ruina o calamidad debilita nuestra autoestima y capacidad de resiliencia. Los miedos ante la adversidad, el contratiempo, el revés; la gestión ineficaz de los malos momentos, de la pena y la tristeza son consecuencia del aprendizaje de la no defensa y del crecimiento sin vínculos, sin anclajes, sin amarres. Como sociedad tenemos el reto, en gran medida, de remodelar nuestro modelo educativo para que los efectos y, en ocasiones, el resquebrajamiento de la estabilidad, el desorden emocional, el desajuste psicológico y la quiebra de la salud mental encuentren a nuestros niños, niñas y adolescentes fuertes y capaces de sobreponerse con nuestra ayuda.

Nuestros niños, niñas y adolescentes merecen que sus adultos de referencia pensemos en este reto. Contribuir a su crecimiento con estos aprendizajes, enseñarles a vivir y coexistir con la incomodidad, dificultad, la contrariedad, los aprietos, la pena, la tristeza. Con la pérdida y con la frustración de no estar y llegar siempre, en cada situación y circunstancia, al límite, a la meta, a la ilusión o el sueño en el que, más o menos conscientemente, trazamos y nos embarcamos. Como si bastara con eso…

Algunas ideas esenciales

- El malestar psicológico forma parte de nuestra vida. Va a acompañarnos en muchos momentos y fases de nuestra existencia. Integrarlo como experiencia que, lo queramos o no, va a surgir y hacer en determinados momentos temblar y tambalear nuestra experiencia cotidiana, lo que pensamos, lo que hacemos, incluso lo

que somos, es imprescindible para, precisamente, gozar de una razonable salud mental.

La vida, nuestra vida, va a mostrarnos pronto que, en efecto, estar aquí supone situarse en una especie de carrera de fondo, a veces de obstáculos, con subidas y bajadas, rampas cuesta arriba aparentemente imposibles, también llanos agradables, de tranquilidad apacible, y, por supuesto, tramos cuesta abajo, algunos favorables, que aplacan nuestro esfuerzo cotidiano; otros, por el contrario, tan vertiginosos, desenfrenados, desbocados, tal vez violentos, que pueden hacernos volcar. A veces de éxito.

- La adolescencia es una etapa de pérdida y de renovación, de ruptura y separación. Se pierden referencias, seguridad y automatismos. Aparece la sensación de vértigo y de precipitación por estar, ser, llegar, tener…

> Vivimos en un tiempo en el que se pretende que el rosal crezca rápidamente tirando de las hojas… La felicidad es inversamente proporcional a la aceleración.
>
> RAIMON PANIKKAR

- La preadolescencia y la adolescencia no son etapas sencillas, precisamente. A los adultos se nos olvida con facilidad que estuvimos ahí, seguramente, enfadados, perdidos, sobrepasados, pero también ilusionados; el cuerpo se siente distinto por la invasión hormonal que no cesa. No es sencillo transitar con un cuerpo y una mente que sufren una revolución vehemente. Para los adultos, entender este panorama es imprescindible: su mesa de control de mandos y gestión de procesos, de lectura, interpretación y respuesta de lo que viven y ocurre a su alrededor está recién adquirida, y en un permanente tratamiento de ajustes, es decir, a prueba. No siempre responderá como nosotros, adultos,

quisiéramos, pero, superémoslo. Es así.

- Llevarse bien con un preadolescente o con un adolescente no es sencillo, pero tampoco imposible. Requiere paciencia, tranquilidad, perspectiva, empatía e inteligencia. Se trata de situaciones que hemos de saber crear desde la infancia, pues en ella se acumulan muchos mecanismos de defensa y habilidades que podemos transmitir en el contexto del modelo educativo que trazamos y desarrollamos de forma cotidiana. No siempre lo haremos bien, pero hemos de planificar y pensar ese camino. Improvisar no funciona. Tampoco sirve mirar hacia otro lado ni pensar que las cosas serán como tengan que ser, independientemente de qué y cómo hagamos…
- Muchos preadolescentes y adolescentes viven situaciones de incertidumbre e inestabilidad que pueden resultarles agobiantes y opresivas de manera intensa. Al menos por momentos. Miedo y turbación que, en ocasiones, paralizan y agotan las defensas y herramientas de afrontamiento. No es sencillo enfrentarse a lo nuevo cuando en tu interior mora la inseguridad, cuando no te gustas. O te sientes rechazado. O cuando vives anticipadamente el terror por quedarte solo.
- Ser preadolescente o adolescente, explicábamos, nos sitúa en la experiencia de duelo por la pérdida y el abandono del papel y espacio que ocupamos y representamos durante la infancia. En cierta medida, se abandona la primera identidad. Observar cómo las hormonas revolucionan cada pliegue de tu piel, tu mente, tus emociones y sentimientos o ver surgir, como de la nada, todo un complejo tejido de incertidumbres y dudas sobre la propia identidad, lo que puedo y quiero hacer; lo que me va a ser exigido… Lo que, incluso, ya se me exige puede ser muy duro.
- La preadolescencia y la adolescencia ubican a nuestros chicos y chicas en diferentes escenarios que pueden ser vividos en ocasiones con mucha inquietud, desasosiego y ansiedad. Parecen decorados

creados para despistarlos y perderles. Dependiendo de las circunstancias, pueden sentirse en una suerte de laberintos que les devoran. Puede resultar de interés consultar *Ansiedad, a mí también me pasa* (B. de blok, 2022), de la psicóloga Iris Pérez-Bonaventura, una guía para adolescentes y jóvenes para ayudarles a comprender y acompañarlos en sus miedos y ansiedades. Se trata de un libro que, sin duda, contribuye a profundizar en nuestra salud y equilibrio mental y que cuenta, asimismo, con estrategias sencillas y eficaces para manejar la ansiedad, los ataques de pánico y el estrés en estas edades. No está de más la consulta sobre sus ideas y experiencias en el ámbito clínico por parte de los adultos.

Algunas ideas para los padres: cómo gestionar el malestar emocional

El malestar emocional va a estar presente en la vida de nuestros hijos. Es imprescindible asumirlo. Y, consecuentemente, prepararnos para ello. Y, así, contribuir a prepararles también a ellos. Hoy, mañana; tal vez la semana que viene. No sabemos cuándo. Pero la frustración y el agobio surgirán. Dedicar tiempo a pensar en ello y visualizar cómo vamos a reaccionar supone un ejercicio de responsabilidad inteligente que debemos asumir. No dejar a la improvisación y, en ocasiones, a la disparidad de criterios, ayuda a hacer las cosas con coherencia. Cuesta asumir el malestar. Pero convive con nosotros de forma estable. Mejor prepararnos.

Y ayudar a nuestros hijos a comprenderlo:

- Cambiar nuestra mirada de adultos con respecto a lo que ocurre en el cuerpo, en la mente y, por supuesto, en el corazón de los preadolescentes y adolescentes no debería aplazarse. Es una tarea que comienza desde la infancia, cuando nos buscan sin pausa,

cuando cogen con fuerza nuestras manos, cuando buscan el consuelo, el contacto cuerpo a cuerpo, el latido del corazón cerca… Hemos de asumir que van a sufrir, anegados en ocasiones por la pena y la tristeza, que van a vivir frustraciones y aprietos; enfrentamientos y conflictos, y debemos acompañarlos en esos momentos, sin negar la dificultad, explicando la intranquilidad, la pesadumbre y el malestar. Sin negar la situación, sin encerrarles en burbujas infranqueables.

- Nada les va a ser sencillo sin nuestra ayuda y compañía, pero la mejor protección que podemos habilitar es, sin duda, fomentar su autonomía e independencia. Entender sus deslices y tropezones. Tenderles la mano en sus caídas; y animar su esfuerzo, empeño y brío por levantarse por sí solos.
- El malestar, en diferentes ámbitos, formas y circunstancias, formará parte de sus vidas. Ayudarles a convivir con él representa una necesidad si verdaderamente queremos lo mejor para ellos.
- Llegarán los desengaños sentimentales, las dificultades para reconocer su identidad; los diferentes miedos: a la soledad, a fallar, a decepcionar, a no estar a la altura. Llegarán los conflictos en los grupos de amigos, con los compañeros. Las primeras experiencias de desencuentro en casa. Llegarán sus silencios, su aparente indiferencia a todo lo que ocurre a su alrededor en el entorno familiar… Y nosotros, los adultos, estaremos ahí. Sin ocultar el problema o suplantar su capacidad para responder y afrontar las situaciones. Mirar con ternura es ponerse en su lugar, escuchar, comprender, acompañarlos en su inestabilidad y hacerles ser conscientes de que les ayudaremos a afrontar los retos. No podemos resolver sus zozobras, pero sí validar sus agobios y ayudarlos a comprenderlas.
- El modelo de la sobreprotección no es la salida. No representa sino soluciones y paradigmas que hablan, también, de nuestra inseguridad y miedo a los efectos en nuestros hijos de la

experiencia de dolor y sufrimiento en estas edades, instalando, seguramente sin intención, una visión dependiente y apocada de la realidad para ellos, que crecerán y acabarán enfrentándose en soledad a muchos sinsabores.

- La educación no pasa, por supuesto, por abandonarse en el paradigma de la invisibilidad y la dejadez, la indolencia y la apatía, que puede llegar a considerarse una negligencia.
- Tampoco representa una salida razonable y sensata en su proceso educativo el desarrollo de modelos autoritarios (sobreexigencia, escasa comunicación emocional y expresión de sentimientos y afecto, imposición inquebrantable de normas, ausencia de diálogo…) y resultados ligados al escaso control en la gestión emocional, como pueden ser la tendencia a la agresividad y sentimientos de culpa y baja autoestima.
- Los padres tenemos una responsabilidad incuestionable en acondicionar su recorrido por la experiencia cotidiana de manera que, poco a poco, aprendan a enfrentarse a lo no deseado y a convivir con los malos momentos. Caerse, pero levantarse. Vivir la decepción, pero gestionarla. Llorar, claro, pero resistir. Pedir ayuda. Saber que pueden pedirla. Y saber aceptarla. Abrir la puerta a lo desagradable, molesto o irritante y aprender a encontrar las claves que les permitan seguir adelante, creciendo poco a poco con idas y vueltas, pero un poco más maduros cada vez.

Los momentos de nuestra vida solemos asociarlos a olores, poesías, lecturas o canciones que un día, casi sin percibirlo, nos hicieron tambalear y dar la vuelta a una mirada, a una emoción, a un pensamiento o a un momento crítico. Y nos hace girar en redondo, 360º, para sentirnos otros. Cuando converso con personas que sufren, identifico con facilidad esos retazos que, golpeando su mente, propiciaron, marcaron y definieron un nuevo e inesperado aliento, valor o perspectiva. Una de ellas, sin duda, es esta canción. Permitidme

reseñarla, «Bridge Over Troubled Water» (Puente sobre aguas turbulentas)»:

Cuando estés abatida, te sientas insignificante,
cuando haya lágrimas en tus ojos, yo las secaré todas.
Estoy a tu lado.
Cuando los tiempos sean difíciles
y simplemente no encuentres amigos,
como un puente sobre aguas turbulentas
yo me desplegaré.
Como un puente sobre aguas turbulentas
yo me desplegaré.

Cuando te sientas decaída y extraña,
cuando te veas perdida,
cuando la noche caiga sin piedad,
yo te consolaré,
yo estaré a tu lado.
Cuando llegue la oscuridad
y el dolor te envuelva,
como un puente sobre aguas turbulentas
yo me desplegaré.
Como un puente sobre aguas turbulentas
yo me desplegaré.

Navega chica plateada, navega.
Tu tiempo empieza a resplandecer.
Todos tus sueños están en camino,
mira cómo brillan,
si necesitas a un amigo,
yo navego tras de ti,
como un puente sobre aguas turbulentas,
voy a aliviar tu mente,
como un puente sobre aguas turbulentas,
voy a aliviar tu mente.

PAUL SIMON

5.
Historias de vida

Cada persona es un viaje, que el viaje sea único. […] Que la vida sea un viaje consciente. La vida es búsqueda, la vida es camino.

RAMÓN BAYÉS

Soy lo que sobrevive de mí.

ERIK ERIKSON

La vida está cargada de historias. Todos tenemos las nuestras, muchas de las cuales cargamos en nuestra mochila emocional que, normalmente, nos hace identificables, para nosotros mismos y para los demás. Una mochila también está llena de recovecos y espacios, algunos escondidos, invisibles. Pero presentes, y responsables muchas veces de reacciones o respuestas aparentemente incomprensibles. La historia de la vida de cada uno es, sin duda, toda una historia.

Todos tenemos nuestra historia

No dejo de escuchar la conversación entre el psicólogo Ramón Bayés[38] y Jordi Nadal en la colección del BBVA y *El País*. No puedo dejar de contemplar el rostro de Ramón mientras habla de su vida, de la vida. No puedo dejar de emocionarme cuando le veo emocionarse. Todos

tenemos nuestra historia, cada persona es un viaje. «Mi vida cambió en diez minutos», nos cuenta Ramón. Y así es, la vida puede cambiar en un instante. Pueden ser experiencias singulares o muy sencillas, pero cambian tu vida. Quienes acompañamos somos catalizadores en potencia de esos cambios. Casi siempre sin querer. «Hay que estar atento a lo que está pasando. Y algunos de estos momentos son extraordinarios», aconseja.

Somos lo que hacemos, el camino que transitamos. Si miramos hacia delante, mejor. Aunque, tal vez, solo tal vez, sin perder de vista de dónde venimos. Porque también somos lo que nos hacen y hacen con nosotros. Porque lo que hemos vivido condiciona la mirada con la que contemplamos lo que nos ocurre, porque contemplar de dónde venimos ayuda a comprender nuestra existencia. Lo importante es haber podido continuar y aprender a construir. Y no caer sin poder levantarte. O hacerlo, pero ya vivir escorado, lastrado, sobrecargado. «Los que sufren no son los cuerpos, son las personas», remarca Bayés.

Todos tenemos nuestra historia. Y nuestras historias. Experiencias que han marcado nuestra vida. Algunas para bien, otras, dejando un sello de dolor que no siempre llega a superarse. Las cosas que vivimos y nos pasan construyen nuestra identidad, el modo en que percibimos, leemos e interpretamos la realidad. Y nos hacen, normalmente, identificables, con nuestros valores, habilidades, rutinas y formas habituales de responder a lo que ocurre.

Nuestros niños, niñas y adolescentes van acumulando experiencias en su vida y poco a poco van entendiéndose, conociéndose y reconociéndose. Se identifican. Se miran al espejo cada mañana y saben quiénes son. Y, de manera progresiva, descubren qué quieren, qué necesitan, con quién desean estar y con quién no. Progresivamente saben de sí, de sus intereses, de su carácter, de sus habilidades para las actividades en las que se ven inmersas, para las relaciones interpersonales.

Durante la infancia saben quiénes son sus referentes y apoyos. Y,

ordinariamente, saben a qué atenerse. Los padres representan el espacio seguro en toda circunstancia. En cambio, en la preadolescencia y la adolescencia se encuentran en una etapa de introspección. La evolución en los patrones de pensamiento les permite avanzar en lo abstracto y las operaciones mentales, superando etapas infantiles ligadas a lo concreto, que les permite asumir y crear conceptos generales sobre los fenómenos particulares y poder categorizarlos.

A partir de los 11-12 años se despliega la capacidad para reflexionar sobre cosas que no están presentes en el espacio y momento actual y, por tanto, sobre conceptos y principios generales. El pensamiento abstracto les facilita situarse por encima de lo tangible, de lo concreto, y gestionar de manera sostenida los diferentes aspectos de una situación en la mente, para prever y planificar el futuro, para pensar simbólicamente y sacar conclusiones.

Este escenario mental nos acerca al pensamiento en estado puro, al que habilita pensar en el propio pensamiento, por ejemplo, al que nos permite trazar puentes hacia el futuro, y nos ayuda a ser conscientes de los efectos y las consecuencias de las acciones presentes, de lo que somos y hacemos. Nos permite, además, acceder al mundo del sufrimiento y el dolor psicológico, trazando líneas de relación entre lo que represento hoy (identidad, valores, propósitos, necesidades, acciones, sentimientos y emociones), *quién soy, cómo soy* y el futuro que *me espera*. Nuestras inquietudes, inseguridades y miedos configuran un espacio conceptual, no solo concreto y tangible — manejable en el día a día— que escapa ya de los superpoderes de los adultos de nuestro alrededor para aliviar, aplacar, calmar y serenar. Las cosas empiezan a depender de uno de manera inquietante e inesperada.

Nadie nos informa o avisa de cómo van a ser las cosas. Suelen surgir de pronto. O, cuando menos te lo esperas, esa suele ser la sensación. Nos miramos y casi no nos reconocemos. Aparecen fenómenos fisiológicos que turban nuestra tranquilidad: cambios físicos que nos superan y la mente a mil revoluciones. Con sus *rumiaciones* y bucles; disparada,

acelerada. ¡Y nos lo queríamos perder…! Es un decir, claro.

> «Empiezo a saber lo que son las noches sin poder dormir. Algunas noches no dejo de darle vueltas a quien soy, lo que quiero… Me vienen a la cabeza las dudas sobre quien soy en el grupo de clase. Y entre mis amigos. Las peleas con mis padres… Lo mal que me sienta que todo el día me digan lo que tengo que hacer. Solo me sale decir que no; a veces, sin saber por qué. Simplemente, me enfado al verme siempre observado…» (Del diario de Juan Carlos, 13 años)

Pensar en quiénes somos y de dónde viene toda esta maquinaria que hemos de poner en marcha sin manual de instrucciones resulta una actividad de mucho interés. En ello pueden colaborar en gran medida los centros educativos y el profesorado, siempre en el contexto de sus responsabilidades y en el marco de la acción tutorial. Poder conocerlos, y ayudarles también a conocerse. Leerse, interpretarse.

En *La prevención y detección de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado: guía y recursos para elaboración de planes en los centros educativos*[39] (Luengo y Yévenes, 2021, p. 40), se sugiere una actividad para el alumnado de primero de Educación Secundaria Obligatoria en el marco de la acción tutorial en un centro educativo. En este caso, nos referimos a chicos y chicas que recién entran en la adolescencia y que, además, se incorporan a una nueva etapa educativa, bien en el mismo centro en el que cursaron la Educación Primaria o bien en uno distinto.

Los objetivos de la actividad tienen que ver, precisamente, con la habilitación de un espacio para facilitar la reflexión sobre la identidad y percepción propias y, también, sobre nuestro punto de partida: qué ha pasado en nuestra vida, en qué momento estamos y cómo nos sentimos. Es, también, una manera de conocerlos y entender mejor sus miradas, quiénes son y, tal vez, por qué son.

SECUENCIACIÓN	ACTIVIDADES
Bienvenida, introducción de la actividad. El mensaje inicial al alumnado es: «Como vuestro tutor quiero conoceros más, poder entenderos mejor y ayudaros de manera individualizada. Os planteo que realicéis esta actividad que solo yo leeré, sin revelarla a otras personas antes de hablar con vosotros si entre los dos	

entendemos que pueda ser necesario hacerlo.»

Explicación de la autobiografía no estructurada. En el mundo ESO puede ser conveniente ofrecer pautas o recomendaciones («tus primeros recuerdos, las cosas que fueron o son importantes para ti, lo que te hace sentir bien o triste, tus aspiraciones o esperanzas y/o planes de futuro…»).

Trabajo individual. En un folio en blanco, los alumnos escribirán de manera individual desde su infancia hasta la actualidad. Pueden relatar los acontecimientos más significativos para ellos, sus recuerdos y experiencias personales, para terminar con sus expectativas de futuro.

Conclusiones y cierre de la sesión. Preguntas para la reunión de la sesión, del tipo: «¿Nos ha costado enfrentarnos al folio en blanco?»; «¿cómo te has sentido?»; «¿alguien quiere compartir lo escrito?».

1 sesión de tutoría

Las historias dibujan y configuran la senda de nuestras vidas, nuestra narrativa. Mientras escribo estas líneas, escucho la banda sonora del film *Cinema Paradiso*. Reconozco que es una película que me ha marcado. El paso por la infancia, la gestión —como se puede— de una vida difícil, marcada por las carencias materiales, la necesidad de buscarse el espacio y hueco en el que sobrevivir. El complejo papel de una madre viuda en esa época, en su situación. La niñez, la adolescencia. El primer amor. El frío en el rostro. La desesperante espera de esa ventana que no se ilumina, que no se abre. La tristeza en los huesos helados por la lluvia de diciembre ese día de fin de año. La vida por delante. Y también el impacto de esa persona que te cuida, te enseña, a su manera, con sus modales, pero con esa ternura inigualable. Los efectos de su presencia, de sus palabras, de sus miradas. El amor, el cariño, la amistad. Las dificultades no siempre van a dibujar un escenario sombrío en tu vida. En ocasiones, siempre que encuentres una mano que te sostiene en los peores momentos, la dificultad supone un motor, un impulso para hacer, para crecer. Las escenas de la película aparecieron intensas en mi mente en los momentos difíciles. Y obraron de palanca para seguir. Para continuar. A pesar de la zozobra que, inicialmente, parece paralizarte. Y hoy la historia sigue estando muy presente en mi vida.

La importancia de lo que vivimos y nos pasa en el día es esa mochila que llenamos con lo que hacemos y nos hacen. Son historias de vida que marcan nuestra existencia y explican dónde vamos y, sobre todo, por qué vamos. Porque, en la vida, se trata de andar.

Se trata de andar

En la vida, esencialmente, andamos. Normalmente, hacia delante. A veces paseamos, otras corremos, otras saltamos de un lado para otro. Incluso cuando dormimos y soñamos andamos, viviendo otra forma de vida, de experiencia, de pensamiento, de emoción.

En 2013, escribía estas ideas en mi blog personal.

> **A cualquier edad, se anda. Mejor o peor, se anda**
> En la vida, sobre todo, se trata de andar. Porque eso, andar es, básicamente, lo que nos permite estar vivos, movernos, cambiar, explorar, indagar, y, por supuesto, ser. Andar, de un sitio para otro, con otros o solos. Porque la vida, insisto, supone andar y, en especial, saber hacerlo.
>
> Anda el bebé cuando, nada más nacer, inicia una aventura impredecible. Cada cosa que hace, cada gesto o postura, trae consigo consecuencias. Cada una de ellas, singular, única. Como únicas son las cosas que hace, el bebé, cuándo las hace, cómo las hace, con quién las hace. Y únicas son también las respuestas del entorno, de quienes están o acompañan. De sus gestos, también, de sus miradas, de su calor, de su presencia, calidez o disposición. Lo queramos o no, vamos siendo nosotros mismos gracias a ese camino en el que un día nacemos, el que nos toca, y por el que transitamos día a día. Con más o menos comodidades, más o menos calor, más o menos recursos. Recursos que atraer, asir, capturar, hacer nuestros. Casi siempre de la mano […]
>
> De niños seguimos aferrados a ese camino, el nuestro, el que nos ha tocado en suerte, por el que pasa, también, nuestra gente, más o menos conocida, más o menos próxima, pero nuestra gente, al fin y al cabo. Los que están a nuestro lado y nos acompañan en el camino. Vecinos, compañeros de clase, amigos, familiares… O gente, personas, que viven cerca, junto a nosotros, que forman parte de nuestra vida. Y así será durante mucho tiempo. Andaremos así tiempo, mucho, dejándonos llevar por las señales del camino, que no son sino las instrucciones que nos dan. Lo que puede o no hacerse, tocarse, decirse… Lo que entraña riesgos, o no. Lo que es aconsejable. Señales, señales, señales. Nuestros adultos nos llenan el camino de señales. Para que no nos perdamos. En varios sentidos la cosa. De si hay que ir

despacio, o si hay que tener precaución con la curva que se acerca, que si se estrecha el camino o hay obras en él. […]

No soy el de antes, pero sigo andando

Enseguida pasan cosas. Tenemos que seguir andando, claro, pero yo, ya soy diferente. Llega la adolescencia. Empujada por cambios fisiológicos de envergadura, nos sitúan ante el camino en plena efervescencia y cambios. Cambios inesperados que devienen de nuestro interior. Y que hacen que la percepción del camino sea otra. Diferente. Siguen las curvas, las cuestas, hacia abajo también, claro. Siguen las señales y el código. Pero yo ya no soy el de antes. Miro más hacia los lados, presto menos atención a lo que se me señala, indago y exploro más, al borde del camino, saliéndome de él. Deliberada, conscientemente. Hay un mundo por ahí que merece la pena descubrir, al menos ver. Un mundo de charcos, de reconocimiento intelectual y emocional, de trabada lectura. Un mundo de sentimientos que explotan, que inundan el corazón de tu existencia, que iluminan senderos invisibles a otros ojos, pero no a los tuyos. Porque tu cerebro se expande, de ilusiones encontradas, contradicciones dolorosas, paradojas inconfesables. Porque tu cuerpo se va de coordenadas. Y salta y se adentra en lo infranqueable. El camino, que existe, sigue existiendo, con sus límites y señales, no se cierra en las imborrables líneas que lo franquean. Muy al contrario, sirve casi de plataforma para el salto, para volar. Con la imaginación, la risa, los llantos, las emociones incomprensibles. Y con el pensamiento, que, desbordado ya al mundo de lo abstracto, divisa el norte de las cosas, la preocupación por lo intangible, la comprensión del más allá de la acción concreta. Del aquí y ahora.

Siempre se trata de andar, unas veces solo, otras, acompañado. O a trote cochinero. En ocasiones rápido, casi corriendo, saltando también, incluso volando. A veces sí, como dice Serrat, volando, «cuando la vida te besa en la boca, y a colores se despliega como un atlas. Nos pasea por las calles en volandas, y nos sentimos en buenas manos…». Otras veces andando casi a rastras, por caminos embarrados, cuestas irreductibles. Agotados, sudorosos, con miedo, incluso. Cambios de rasante, sin saber muy bien qué te espera más allá, curvas que doblan tu espinazo, caminos sin señales, casi sin camino. […]

Intentar mirar hacia delante

Pero ir, mirar hacia delante, siempre. El calor o el frío nos acompañarán, y el dolor, que casi llega a hacerte parar. Pero sigues, siempre sigues. Cansado, te levantas y continúas. Se trata de andar, no tanto de llegar. Porque llegar, lo que se dice llegar, en la vida, suena, más bien, a terminar. Y andar, sin embargo, es sinónimo de actividad, de vida, de búsqueda, de esfuerzo, de imaginación, de movimiento y mirada pícara.

Andar, siendo consciente de hacerlo. Escuchando más que hablando, compartiendo. Sonriendo, perdonando, dando fuerte la mano. Y los besos. Y los abrazos. De verdad. Reconociendo, cuanto antes, tus errores en el camino. Y corrigiendo, siempre, en cuanto puedas, o te dejen. Mirando atrás sin ira, con afecto y cariño. Disfrutando de cada momento, de cada paso que das. Cayéndote y levantándote. Sabiendo coger y sabiendo, sobre todo, soltar. Sin reservas. Mirando a los lados, al cielo, y a quien camina contigo. Aun con dudas e incertidumbres, seguir. Al final, siempre se trata de andar. A veces, incluso, cruzar algún desierto, solos". (J. A. Luengo, «Se trata de andar», 2013).[40]

Tal vez, solo tal vez, podría ser de interés que el lector se detuviera a realizar una parada para repasar su mochila y su presente para trazar las líneas que conectan una y otro. Recordar, sentir y extraer de su memoria lo que hizo estallar tu mente, tu corazón o ambos, esta acción, tal vez, solo tal vez, puede que nos ayude a sacar la cabeza de las aguas turbulentas que nos envuelven, que nos arrastran. Recuerda aquellas experiencias que marcaron un antes y un después, aquella persona que contribuyó a poner el cuentakilómetros a cero, limpiar, acondicionar el terreno, a cambiar, de alguna manera, tu vida. Tú puedes ser esa persona de apoyo para tus hijos o alumnos.

En las siguientes páginas centraremos la mirada en la vida de algunos chicos y chicas que están inmersos en sus particulares aguas turbulentas. Con todo mi cariño y respeto a lo que son y fueron. Con toda la ternura. Y el corazón en las manos. Son historias reales, modificadas en aspectos no sustanciales. Y dan fe de hechos que están a la orden del día. Con sus idas y vueltas, sus desvelos, sus silencios ahogados en dolor. Con sus

momentos oscuros y dramáticos. Alguno, trágico. Pero también con la luz que reaparece, allí al fondo, lejos, pero visible. Que ilumina la vida. Otra vez.

No encajo. Y creo que no hay solución

¡Oh, padre mío! ¡Qué abismo de brujería se esconde en
la pequeña esfera de una sola lágrima.

WILLIAM SHAKESPEARE

A veces, nuestros adolescentes parecen no encajar ni en casa ni en el colegio. Se sienten seres extraños, raros, distintos a todo lo que les rodea. No encajar significa no contar, estar fuera, excluido. Da igual quién seas, lo que digas, hagas, lo que valgas o puedas hacer valer. Da lo mismo si hablas, lloras, imploras, te opones o guardas silencio. Da lo mismo. Te espera la espalda, la risa ofensiva, el desprecio o el silencio de quienes te rodean. Te espera la soledad, el rincón. Aunque tienes tus aficiones, las que te hacen sobrevivir, las que amas, también a solas. Aun así el agobio te inunda. En ocasiones el ahogo es tal que te sientes incapaz de continuar. Te falta el aire, pero cuanto más intentamos capturarlo, más sensación de ahogo y angustia se apodera de ti. El cuerpo parece que va a explotar, el corazón cabalga en tu interior. Entonces, el miedo se cuela en tus huesos y no sabes qué hacer. Das tumbos, no ves salida. Todo a tu alrededor está obstruido. Cerradas las opciones de escapar, el corazón galopa más y más invasivo. Y amenazador.

María, quince años, un día de noviembre. Son las dos de la madrugada:

> Me he acostumbrado a no dormir, a no descansar. Sé que algo sí duermo, porque con frecuencia abro los ojos con el corazón a punto de explotar. Pero apenas descanso. El ruido que invade mi mente anega mis noches. Las

sumerge en tensión y ansiedad. Y las mantiene ahí, con escasa capacidad para reaccionar, sumidas en rigidez y angustia. Hace mucho tiempo que no me levanto por las mañanas con la sensación de haber reposado mi cuerpo y mi mente.

Cada mañana me froto con intensidad los ojos, agotados, en un vano intento de aportarles vitalidad y aliento. Consciente de que vuelvo a estar aquí. Que mis ilusorios deseos de no despertar no se han cumplido. Y no se cumplirán mientras no haga algo. Me da miedo. Me produce terror. Pero, sin querer, cada vez estoy más cerca.

¿Por qué vivimos? ¿Para qué vivimos? Mi mente no se detiene. Lucha por encontrar una salida, una luz que le permita ver que hay vida más allá de un punto, al otro lado de este espacio oscuro y frío en el que vivo, en el que anida mi dolor, mi sufrimiento, mi nula esperanza por… Por nada. No hay nada. No veo nada.

¿Por qué vivimos? ¿Para qué vivimos? ¿Qué sentido tiene vivir? ¿Qué significa estar viva así? Son las dos de la madrugada. He aprendido a valorar el poder de los segundos, de los minutos. Un segundo más, un minuto más. Sigo aquí. Sin saber por qué. Para qué. Mi habitación absorbe mi alma. Ella se esconde en los rincones, en esos espacios aún repletos de recuerdos de mi infancia. De mi pasado. De lo que fui, de lo que hice. De aquellos con quien lo hice. Mi alma busca recovecos. En un vano intento por alejarme de la idea de irme, de dejarlo todo. De dejar de sufrir ya.

Mi alma lucha por mantenerme atada a este mundo que me ignora, que me ahoga. La veo ir de aquí para allá desesperadamente. Se abre camino entre los libros que llenan las estanterías, buscando una referencia, un recurso, una señal que me devuelva a la vida, a la sensación de que he sido, de que soy y de que puedo ser. Y de que merece la pena.

Creo que, en el fondo, mi alma intenta escapar de esa parte de mí, cada vez más poderosa e incombustible, que se siente agotada, casi tumbada. Pero lucha para limpiar mi cabeza de ese ruido insufrible que me atenaza y anula.

Le sostengo la mirada. Se lo merece. Al menos soy consciente de que ella y yo somos la misma, de que deberíamos estar juntas, ir juntas. Pero al verme caída, ella asume la responsabilidad y toma las riendas. Y busca sabedora de que aún hay tiempo para hallar ese espacio acolchado que alivie mi insufrible tensión y mis ideas de irme de una vez.

Sé que ella me sostiene. Me da vida. En realidad, soy yo quien aún siente que quiero seguir. Decido seguir sus pasos, sus movimientos, sus guiños a la esperanza. Las dos tenemos ya lágrimas en los ojos. Y temblamos. De pena, de dolor y sufrimiento. De miedo. Y de ese frío devastador que emana de la sensación de que no hay salida. De la desconexión de todo. O de casi todo.

Que esté ella ahí, ahondando en encontrar ese hilo que me adhiera a la existencia, es, sin duda, un espacio de alivio que atempera mi tensión por unos instantes.

Noto latir su corazón. Ella tiene el suyo propio. ¿O es, acaso, el mío? Siento que respiro mejor. Más pausada. El dolor sigue ahí, claro, pero mi alma termina por suavizar sus afiladas garras.

Y siento, también, que mis ojos se cierran por unos instantes. Y se hace visible y accesible la niña sonriente que fui, la niña querida que fui, la niña viva que fui. Y el corazón de mi alma, que es mi corazón, me muestra hoy, una vez más, que hoy no es el día. Que escucho mi voz. Que soy yo. Que aún sigo en pie. Y me siento caer en un sueño. Sudorosa, temblorosa aún. Me dejo caer. Otra vez. Me dejo mecer por el cansancio y ese diminuto haz de luz que mi querida alma ha encontrado para mí. Una vez más.

Pero no sé si voy a aguantar, a aguantarme. Llevo meses husmeando en internet sobre por qué y cómo quitarse uno mismo la vida. Me da terror pensar en ello, pero lo pienso.

María es una chica madrileña. Hija única. Vive con sus padres, ambos ejecutivos bien posicionados, en una localidad cercana a la capital. Es un lugar tranquilo, con cierto aire familiar. De esos sitios que parecen extraídos de una película. Es una urbanización que cuenta con todo tipo de instalaciones para el esparcimiento y el ocio. Zonas ajardinadas, piscina de verano, una cancha de baloncesto, columpios infantiles, pistas de pádel… Las casas son luminosas. Y el ambiente que se respira es tranquilo. Y acogedor.

María estudia cuarto de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Es una muy buena estudiante, aunque no tanto como sus padres quisieran y le exigen permanentemente pese a que sus calificaciones son muy buenas. Tiene algunos amigos —«pocos», dice ella— en la urbanización

y en el instituto —«muy pocos», insiste— al que llegó para iniciar la ESO a los doce años. Es un instituto al que asisten chicos y chicas de clases acomodadas, con padres particularmente exigentes con el rendimiento de sus hijos. Muy exigentes.

María sabe lo que es pasarlo mal. De miedo. De angustia. De pena. María sabe lo que significa la experiencia del rechazo, de la exclusión. Siempre fue una niña diferente: muy sensible, callada, tímida, retraída. Llegó al instituto como todos sus compañeros, procedentes de colegios de la zona. Colegios bien valorados, con buenos resultados académicos. Bien considerados. María, sin embargo, sintió pronto en sus carnes —y en su corazón— la experiencia del rechazo por su forma de ser, de vestir, de peinarse, sus gustos e intereses, pese a su rendimiento extraordinario en clase. Aprendió a vivir la experiencia de no contar, de ser excluida, ridiculizada. Humillada muchas veces.

Ella supo lo que suponía eso que ya en primaria empezó a sentir. El rechazo de sus compañeros, las risas constantes cada vez que hablaba en clase, el desprecio en los recreos, los comentarios sobre cómo vestía o lo torpe que era en Educación Física. Empezó a sentir lo que es el no contar para casi nadie en la clase, no poder estar con los demás como uno más. En primaria, en otro centro, empezó a conocer los efectos de ser excluida de las invitaciones a los cumpleaños de los compañeros. Comenzó a saber lo que suponía no poder conciliar el sueño, temer ir al colegio cada mañana, evitar la mirada de los otros.

Siempre están ahí, mirándome, con sus risas estúpidas, cargadas de superioridad, de desprecio, arrogancia —explicaba—, vivo en esa realidad. Nadie me mira o escucha: nadie asiente cuando hablo. Solamente provoco que se rían o busquen miradas cómplices para empujarme al desánimo.

Comenzar la secundaria empeoró las cosas. Su primer año en esta etapa no hizo sino consolidar lo que cada día había tenido que soportar años atrás. María no sabía pedir ayuda, había aprendido a no hacerlo. Aquellas veces que lo intentó, las cosas no salieron como ella esperaba.

Ni sus padres ni sus profesores supieron entender qué estaba viviendo, soportando y sufriendo.

Cada día lo mismo: buenas palabras y pocas cosas más. Cada vez se sentía más fuera de todo, más metida en sí misma, en su mundo. Este, su mundo de intereses —ella lo pensaba con frecuencia—, había sido siempre su espacio de seguridad, su núcleo salvador: la música, su música —tocaba muy bien el violín—, sus libros —le encantaba sumergirse en historias que conseguían transportarla a otros mundos, ser otra persona—, sus caballetes, sus lienzos, sus pinceles y sus pinturas.

Cuanto más profundizaba en su vida, más ajena se sentía a todo lo demás. Sus padres no entendían bien su sufrimiento. Pasaban mucho tiempo fuera de casa por razones de trabajo. «Lo tienes todo», le decían, «sé fuerte», le exigían. «No llegarás a nada si te quedas ahí parada ante lo que dices que te hacen. Hazles frente y déjate ya de intentar dar pena a los demás», le aconsejaban cuando se atrevía, cada vez menos, a pedirles ayuda.

Cada año, cada curso escolar, su vida en el colegio iba a menos. Se sentía disminuida, encogida. Todos aquellos que ya de niña se afanaron en hacerle la vida imposible seguían siendo sus compañeros. Y el relato se hizo, poco a poco, más agresivo, lacerante. «Lo peor», explicaba María, «es que nadie me cree. Nadie intenta aproximarse a este infierno que supone la exclusión desalmada. Insufrible. Todos los compañeros sabían siempre qué responder, con sus caritas de *no haber roto nunca un plato,* cuando los hechos terminaban por mostrarse, en alguna ocasión, lo que puede elucubrarse para hacer daño a alguien». No tardaban en aflorar las excusas más imaginativas para todo lo que ocurría. Y siempre, siempre, el problema estaba en María, en sus escasas habilidades comunicativas y para la relación interpersonal, en sus rarezas y su cara siempre triste y gris. Lo peor, eso también lo pensaban sus padres. «Lo tienes todo», le repetían. «Madura de una vez o no conseguirás nada en esta vida. Enfréntate a la realidad. Cambia. Mira a tu alrededor y cambia», volvían a decirle.

Pero este curso las cosas habían cambiado. Un profesor nuevo, de Lengua, en el colegio, y su nuevo tutor apareció los primeros días de septiembre con una mirada cercana, sonriente y una manera suave de hablar. Su amabilidad fue una ventana que se abría en un espacio siempre oscuro, apagado. María se dio cuenta pronto, aun con muchas dudas, de que conocer a Iván le hacía concebir esperanzas. Discretas, pero esperanzas de poder contar su versión. No quería entrar en guerras ni rencillas con nadie, solo poder sentirse escuchada y comprendida. Por primera vez en mucho tiempo, un haz de luz surgía en ese túnel sombrío y borroso que ordinariamente transitaba, una ventana para respirar algo de aire renovado gracias a la amabilidad de Iván.

«La gente no lo entiende», le decía hace unos días a uno de los pocos compañeros que a veces se muestran cercanos con ella. «Nada para tirar cohetes», piensa, «pero de vez en cuando me escucha».

> La gente no entiende, y mis padres son los primeros, lo que significa no sentirte nada ni nadie. Y lo peor, más que no sentirte nada o nadie, es notar como sufre tu identidad cuando no sabes en qué momento vas a notar el aliento en el cogote, la mirada provocadora, la sutil muestra de rechazo y exclusión de algunos de tus compañeros. O de muchos. Y que nadie lo vea…
>
> Soy insegura. Mucho. Me han hecho dudar de todo. Menos cuando me concentro en lo que verdaderamente soy. Lo que me hace sonreír. Y sentirme plenamente yo. Me queda la música, mi música. Me queda el arte, mis libros, lo que escribo. Pero fuera de esos límites, apenas soy nada. Apenas soy nadie. No quiero acabar estudiando Derecho o Administración de Empresas. No quiero vivir como mis padres. Ser como ellos. Quiero, necesito, sentir los pinceles en mi mano, y ver cómo dibujan lo que veo y siento. No necesito sentirme popular, ni que me envidien por lo que tengo o hago. Necesito, quiero, sumergirme en el arte. Y ser yo misma. Callada, silenciosa, torpe socialmente. Seguro que sí. Abandonada en el vestir, también. Eso me dicen. O en mis cortes de pelo. Lo sé. Pero necesito el coraje para sortear esta duda trágica que me corroe, que ataca, poco a poco, y consume quien soy. Y quien quiero ser.
>
> Veo decepción en la cara de mis padres, escucho sus comparaciones con los

hijos de sus amigos. Llevo mucho tiempo así. Necesito poder sentarme con papá y mamá y decirles, contarles de una vez. Que entiendan que no me encuentro bien. Que mis noches son eternas y, a veces, desgarradoras. Necesito que no me hablen de sus vidas de éxito. Siempre viajando, con sus fiestas y poses. Quiero que entiendan de una vez por todas que estoy sufriendo. Que no desprecien mis pinturas, no oír incesantemente que pierdo el tiempo. Que no me desprecien. Que no me humillen con sus silencios, con sus comentarios cortantes, secos. Estoy harta de sentir la decepción en su cara. Necesito sentirme entendida. Solo eso. Escuchada y entendida. No juzgada. Cada segundo del día. Cada día.

Cuando hablo con Iván siento que alguien me hace caso y escucha por primera vez. Pero creo que no le ayudo mucho. Le hablo de lo que me pasa sin parar y noto como que le dejo sin palabras. No quiero defraudarle. No, por favor, otra vez no. A él no. Con esa sonrisa suya, siento que puedo abrirme. Que puedo contarle lo que siento cada día, cada noche. Mis miedos, mi desilusión por la vida, mi tristeza, casi enfermiza. Al final, van a tener razón todos y la rara, extraña e intratable soy yo. No quiero defraudarle. Ni cansarle. Pero debe entenderme también. No necesito que me pidan que me tranquilice. Ya quisiera yo poder hacerlo. Necesito sentirme escuchada. Y también comprendida.

María se atrevió a contarle a Iván cómo tuvo que encerrase en el lavabo al terminar las clases unos días atrás.Tal era el miedo que sentía al ver cómo la seguían por el pasillo cuatro compañeras con risas y comentarios amenazantes. Y cómo la insultaban al otro lado de la puerta. Grabó sus voces en el móvil después de conseguir activarlo con sus manos temblorosas. Sin saber muy bien qué hacía. Esa noche María terminó autolesionándose. Otra vez.

Iván convocó al equipo docente para comentar lo sucedido en los baños del colegio. Mariola, la orientadora del centro (solo llevaba dos meses en el mismo), se encontraba con él. Era necesario actuar, pasar a la acción, reaccionar. Con sensibilidad. Y transformar la realidad. Iván pudo hablar también con los padres de María. Los encontró receptivos y asustados. Conversaron sobre todas las claves que estaban mostrándose y aflorando y del contexto en el que se movían los hilos y el tejido del

estado de malestar emocional de María. No fue sencillo, pero entendieron y aceptaron también la posibilidad de consultar con un servicio especializado que atendiera sus necesidades emocionales y psicológicas. Y, asimismo, claro, las del propio sistema de relaciones interpersonales de la unidad familiar. Abrir solo esa opción representó una vía de comunicación hasta ese momento poco explorada.

Iván y Mariola han asumido el reto de recuperar, aunque sea en parte y poco a poco, la sonrisa y la confianza en María. Progresivamente. Han aparecido en este escenario aportando otra mirada, la escucha, la complicidad. A veces, un cambio de esta naturaleza, aunque pueda parecer escaso y limitado, representa una modificación significativa en la vida de quien apenas espera ya nada y se deja llevar con desconsuelo, desfallecimiento y desesperanza. Iván y Mariola creen que van a poder ayudarla y facilitar una perspectiva diferente en su vida. Algún otro profesor se ha comprometido con esta tarea, aun con las dificultades que brotan del frío que ha congelado la vida de María en las aulas y fuera de ellas. Ambos, también, han profundizado en los procesos que marcan el flujo de relaciones interpersonales en el grupo. Por ejemplo, encontrar un par de compañeros que han mostrado su interés en ayudarla ha contribuido a generar un fondo de optimismo que engancha. Y mueve engranajes que parecían oxidados. Ambos han podido seguir hablando con los padres de María. Y se ha creado un marco para la acción combinada y compartida. Y con mejores resultados de los que en un principio se podrían esperar.

Los adultos que acompañamos en la vida a los chicos durante tantas horas, y en un contexto tan intenso como privilegiado, debemos ahondar en la necesidad de encontrar el espacio y los momentos para escuchar lo que, sin duda, muchos tienen tanta necesidad de contar, lo que piensan y sienten que crece en su corazón y, cuando toca, aprender a validar y legitimar el dolor que se abre camino entre las palabras. Sin juicios. En ocasiones, con más confianza que con los propios padres, o amigos, incluso. Mostrar de modo explícito que ellos, los chicos, nos importan,

que nos importa lo que nos cuentan, lo que les sale del alma. Sus palabras, a veces inconexas, cargadas de interrogantes, salpicadas de vehemencia, intensidad y miedos, nos abren las puertas a su inseguridad, a aquello que les produce sobresalto. En ese lugar deben encontrarnos, atentos a su experiencia, a lo que, simplemente, brota de su boca. Como una ventana hacia el exterior.

Sus palabras devienen y sobrevienen en olas que golpean —y nos golpean— bruscas y hoscas unas veces, y otras, temblorosas, palpitantes, cargadas de espuma y efervescencia. Necesitan la orilla, es decir, nuestro hombro; para romper y dividirse y, de esta manera, encontrar alivio, aliento. Buscan escucha, apoyo. Incluso, sentido.

María desconfía de que las cosas vayan a cambiar en su clase, tan enquistadas como están. Después de tanto tiempo consolidando una relación tóxica con sus iguales. Es consciente, también, de que ella apenas se esfuerza en nada que tenga que ver con las relaciones interpersonales. Acostumbrada como está a recibir humillaciones y desprecios. Pero cualquier pequeño avance le va a servir para encender esa luz tenue y apagada que mora en su mente.

Iván y Mariola están ayudándola a vivir momentos de sencilla tranquilidad, de paz. La ayudan a restaurar algunas relaciones que nunca llegaron a asentarse, a experimentar el hecho de ser tenida en cuenta. En ocasiones, basta con poco para empezar. Pero hay que empezar; si no damos esos pasos, aunque pequeños y dubitativos, nunca conseguiremos remover el tejido del que está compuesto la desconfianza, la desesperanza, la huida hacia un mundo oscuro, sombrío, solitario…

María confiesa:

> A veces me siento tranquila. Y esta sensación es maravillosa. Advertir que alguien se preocupa por mí me da unas fuerzas que nunca pensé que tendría. La manera en que me tratan Pablo y Ramiro me hace sentir tan bien que me da miedo que esto sea un espejismo. O un sueño. Veo a mis padres cómo me miran. Y siento una cercanía que hasta el momento era solo una fantasía. Creo

que no se atreven a hablar mucho conmigo, tal vez temerosos de lo que pueda o vaya a decirles, pero les siento aquí, conmigo. Hoy han estado viendo mis dibujos. Y, he de decir, creo que les han gustado mucho. Tengo que cuidar mucho mi relación con Iván y Mariola. Y no agotarles con mis cosas. Aunque, es verdad, «mis cosas» van mejor gracias a ellos.

«No me gusto». El rechazo a nuestra propia imagen

Cuán dura cosa es decir cuál era esta salvaje selva, áspera y fuerte que me vuelve el temor al pensamiento.

DANTE ALIGHIERI

No se trata de algo que hacen únicamente adolescentes flacas (aunque demasiadas de ellas las utilizan con frecuencia), sino que constituye una respuesta en la que siempre vamos apresurados, en la que ni se nos ve ni se nos escucha…

JAMES RHODES, *Instrumental*, 2016

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) no son infrecuentes en la adolescencia. El *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-5) recoge en el apartado «Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos» la pica, el trastorno de rumiación, el trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos, la anorexia y la bulimia nerviosa, el trastorno de atracones y los trastornos alimentarios o de la ingestión de alimentos especificado o no especificado.

Los TCA son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria. Se trata de enfermedades de salud mental con un origen multifactorial que presentan altas tasas de morbimortalidad y una gran prevalencia entre jóvenes y adolescentes en

los países desarrollados. Esta patología se encuentra entre las tres enfermedades crónicas más frecuentes en los adolescentes, y nueve de cada diez casos se dan en mujeres jóvenes. Las redes sociales, junto con un modelo y canon ideal estético delgado asociado a una idea vana del éxito, pueden explicar la mayor vulnerabilidad fisiológica a presentar un TCA en las adolescentes y mujeres jóvenes.

En general, los TCA se caracterizan por alteraciones en la conducta alimentaria con consecuencias biopsicosociales. Provocan mucho sufrimiento. Tras la pandemia, se han incrementado las demandas de atención en los servicios especializados de salud mental infantojuvenil. El largo confinamiento ha sido devastador para muchos chicos y chicas.

Durante la pandemia aumentó exponencialmente las consultas por ideas suicidas, autolesiones o salud mental de los adolescentes. La ansiedad por no poder hacer la vida que precisan para seguir creciendo ha provocado mucha frustración en esta franja de edad.

Anclados a las redes sociales y a contenidos de todo tipo, muchos claramente inadecuados, un buen número de adolescentes, más chicas que chicos, se vieron cercados por su inseguridad emocional y la observación permanente de su cuerpo como exclusiva referencia de identidad prácticamente. El profundo cambio de vida, de rutinas y hábitos que se vivió durante el proceso de confinamiento generó un patrón de singular relevancia: mucho tiempo sentados, demasiado tiempo en sus habitaciones, en soledad; tiempo propicio para rumiar pensamientos sobre quién soy, cómo soy, quiénes son los demás y cómo son. Un espacio abierto para mirarse el cuerpo, escudriñar la propia imagen, tiempo para el examen y para las odiosas comparaciones.

El fragmento siguiente está extraído del diario de una adolescente, Noa, de quince años. Lo escribió poco antes de ingresar en el hospital:

> Todo este tiempo que pasé en casa sin salir me ha hecho sufrir mucho. No paraba de mirarme, de observarme. Todo el día, sentada. Engordando. Sin poder hacer nada. No puedo soportar mi imagen en el espejo. Me odio. Me repugna verme. Me doy asco. Ese cuerpo deforme que tengo que llevar

conmigo cada día. Esa masa de carne que paseo ante las miradas de desprecio de todos en el instituto. Odio mi pelo, odio mi cara, odio mis caderas, mis piernas. ¿Pero esto qué es? Cada día tengo que tragar con verme, peinarme, vestirme. Pero no quiero. No me quiero. No quiero verme así, no quiero ser así. Me asquea ser como soy. Ya no sé qué hacer. Siento que se ríen, que no encajo, que no cuento, que no soy. Siento que me evitan, que estoy sola, que acabo sola. Me veo cada día así, un día y otro. Sin parar, sin parar. Siento que reviento, que me rompo, que mi cabeza se abre en dos. Siento mi corazón latir a mil. Lo haré, voy a hacerlo. He leído que funciona, que sirve, que te hace sentir bien. He leído que te ayuda, que te saca de este agujero en el que estoy. Un agujero negro que me agobia y ahoga. Y no me deja respirar. Hay un agujero en mi estómago del que salen mil rayos que me queman… Voy a hacerlo. Sé cómo hacerlo. No tengo miedo. Solo son unos cortes. Son solo unos cortes. Si mi madre supiera lo que voy a hacer… No sé qué haría. Paro, me paro. No quiero hacerla sufrir. Siempre está conmigo. Me acaricia. Puedo llorar con ella. Solo con ella. Paro. Pienso en mi madre y tengo que parar. No puedo dejar de llorar ahora. Perdóname, mamá, pero tengo que hacerlo. Sé que me encontraré mejor y estaré así mejor contigo. Saco de mi estuche de clase la cuchilla del sacapuntas que ayer desmonté. Voy a hacerlo, tengo miedo, pero lo voy a hacer. Ya veo la herida, ya sangra un poco…

Ya sangra. Miro a mi alrededor para encontrar algo que pueda servirme para taponar la herida. Aunque es pequeña. Pero no quiero dejar todo manchado de sangre. No puedo parar. La tensión y la angustia ocupan mi cuerpo como si de un demonio se tratase. Absorbe mis escasas energías para escapar y buscar otra salida. Me presiona, me ahoga; me oprime. No puedo parar. Un poco más, aquí, justo arriba. La sensación de alivio aparece. Y sigo, empujada por una necesidad de encontrar más y más alivio, más y más sensación de descanso. Apenas me duele. Tengo que continuar un poco más. Tengo que controlarme. Pero tengo que seguir un poco más. Sigo sangrando. Empaño un pañuelo en las dos heridas. Una tercera. Con cuidado. Con cuidado. Una tercera y ya paro… Ya paro.

Me miro al espejo y muestro a mi imagen en el espejo mi antebrazo. Solo tengo ganas de llorar. Sentí alivio antes, pero me doy pena. La sensación de culpa me invade. Sigo apretando fuerte en las heridas. No puedo dejar de llorar.

Me llaman para cenar. No sé qué hacer…

Las autolesiones de Noa terminaron por «abrir su sufrimiento» y encadenar un conjunto de hechos y circunstancias que permitieron a sus padres, y a ella, comprender que había que actuar con premura. Noa ingresó en una unidad específica de salud mental de un hospital madrileño. Allí pasó prácticamente dos meses. Cuando salió, sus padres reconocieron que les devolvían una niña diferente de la que se despidieron cuando ingresó. Cambiada para bien. Recuperada. No se acababa todo ahí, había que seguir, pero respiraron al ver un rostro reconocible. Volvían a ver a su hija. Atrás quedaba ese tiempo en que lloraban al verla arrastrar sus pies. Casi sin fuerzas. Delgada. Cada vez más. Absorbida por un trastorno que ponía en peligro su vida. Sus padres entendieron su sufrimiento, aunque la alarma no saltó hasta ver sus brazos. Las heridas que casi cada noche se infligía. «¡Qué dolor debería sentir nuestra hija! ¡Qué dolor! Me refiero al psicológico, por supuesto…», pensaron.

El vínculo que unía sus corazones, anudado fuertemente desde que Noa nació, fue la conexión imprescindible para decidir, con dolor, que la ayuda era imprescindible. Tomaron la decisión en un abrazo, enlazando su sufrimiento con la esperanza. Debían separarse para volver a verse y abrazarse. Ese era el reto, y lo asumieron con la mirada fresca, ilusionada, con las lágrimas en los ojos. Orgullosos de ella, de Noa. Y de su valentía.

Los padres aprendieron poco a poco a entender la enfermedad y a comprender el porqué de las autolesiones: la lucha de su hija por dominar su ansiedad, por contrarrestarla, fuera como fuera. Aprendieron a escuchar a su hija sin juzgarla, sin dar lecciones, con paciencia, cariño y atención a la persona e intentar ponerse en su lugar sin juzgarla, a evitar entrar en discusión y conflicto sobre la comida y el aspecto físico, a seguir las orientaciones sobre las pautas a seguir en la alimentación y a no dudar, no ceder. Aprendieron poco a poco a animar a su hija, a

valorar los pequeños progresos, a visualizar el camino; asimismo, reconocieron las claves para no culpabilizarse, para buscar también momentos de respiro y autocuidado. Y a ser pacientes. Y entender que había conflictos. Que la recuperación sería lenta: pero, que se habían puesto los cimientos para que su hija abriese una ventana de esperanza y sosiego.

Por su parte, Noa cambió su mirada. Hacia su propio cuerpo, hacia sí misma. Y también hacia sus padres.

Del diario de Noa, días después de volver del hospital. Por la noche. En su habitación…

> Miro las leves marcas que aún quedan en mis antebrazos. Y en mis ingles. Las miro y paso mis dedos por ellas. Forman parte de mí para siempre. Desaparecerán las huellas, pero seguirán conmigo siempre. Y lo harán para protegerme. Para recordar lo que fui, durante «ese» tiempo. El asco y la repulsión que sentía al verme, la rabia por no ser diferente. Un pelo diferente, una figura, diferente, unos ojos, labios, pechos, caderas, piernas diferentes.
>
> He aprendido, o mejor, estoy aprendiendo a mirarme de otra manera, a pedir ayuda, a conversar sobre lo que siento, a encontrar el momento preciso para tirar la cuchilla, levantarme y pedir un abrazo. Y llorar desconsoladamente. Pero no herirme. Estoy aprendiendo a conocerme, a reconocer cuando voy a caer, a reconocer mis pensamientos obsesivos cuando empiezan; poder parar. Estoy reaprendiendo a relacionarme con mis compañeros, con mis amigos, a abandonar determinados lugares de internet donde solo encontraba fuego y angustia. Pero que me atenazaban y capturaban. Me veo mejor. Me siento mejor. La ansiedad y el sufrimiento… Sé que reaparecerán. Pero confío en lo que me han enseñado. Veo que funciona. Pero sé que esto va a ser difícil. Y he aprendido a ver en mis padres a mis ángeles de la guarda. Con su cariño, a veces su tozudez (cuando pongo mala cara con las comidas pautadas), pero con su amor.
>
> Mis heridas me protegen. Creo que herirme como lo hacía, incluso, me salvó la vida. Creo. Porque también sentía la necesidad de hacer «algo más», y dejar de sufrir de una vez. Pero esto sé que no se entiende mucho. Lo sé. Serán las señales de lo que fui y no quiero volver a ser. Porque no quiero ser lo que fui. Ni quiero volver a arrastrarme, ni a herirme, ni a odiarme. Este

tiempo en el hospital me ha ayudado mucho. Y, sobre todo, me ha permitido saber quiénes son mis padres. En los peores momentos solo tuvieron palabras comprensivas. Sin juzgarme. Poniéndose, ¡qué difícil! en la piel y la mente de una chica de quince años que lloraba y rabiaba porque odiaba su cuerpo. Y solo tenía pensamientos para esa emoción tan terrible. El odio. Y también hacerse daño.

¿Sabéis lo que representa introducirse una cuchilla en tus muslos y verte sangrar? No podéis imaginarlo. No podéis. Ellos lo hicieron. Ese es el vínculo, que te ata a alguien que moriría por ti. Siempre. Son mis padres. Y los quiero.

Salir del armario, ya magullado

> Uno no se convierte en algo de la nada, tú eres tú, antes de que nada entre en tu vida, solo porque nos estén acostumbrados a ver algo no significa que no sea válido. No dejes que la vida te pase, ocúrrele tú a ella, si no coges tu espacio, lo cogerán por ti, y si les dejas dictaminar tu valor, lo harán según les convenga.
>
> ALBERTO RAMOS, *Eighteen*

Conocí a Abel allá por el año 2014. Tuve la oportunidad de escucharle en su clase, ante sus compañeros, durante una semana en la que andaba yo trabajando sobre cómo promover la convivencia pacífica y el buen trato en un colegio español fuera de nuestras fronteras. Recuerdo perfectamente cuando Abel levantó la mano y dijo en voz alta: «Profe, ¿puedo decir algo? Pero necesito unos minutos. No se cuenta lo que voy a contar en un minuto».

Todos le miraban. Y me miraron. Esperando que le dijera que sí, que por supuesto, que hablara y contara lo que necesitara. Recuerdo su rostro, sereno, expectante, seguro de sí mismo. «Por supuesto», le respondí. «Lo que necesites». A continuación, reproduzco sus palabras, intentando ser lo más fiel, preciso y ajustado posible a todo lo que dijo:

Me llamo Abel, y tengo catorce años. Soy homosexual. Hace más de un mes que llegué al nuevo colegio. Atrás han quedado todo ese dolor y angustia que me hacían temblar cada noche, al acostarme, pensando en que, al despertarme, tendría que volver a ese infierno. Nadie puede imaginarse lo que significa cada segundo de esa experiencia. La que te hace sentir lo peor. El insulto, las miradas, las risas de desprecio. *Maricón, maricón de mierda. Mirad cómo habla, mirad cómo mueve el culo. Mirad la pluma que tiene. Maricón, maricón de mierda*. Ese era mi día a día. Y nadie hacía nada.

¿Y qué podían hacer? ¿Y qué podía hacer yo? Ni yo mismo sabía quién era, ni lo que me pasaba. No sabía a quién pedir ayuda. ¿Qué podía hacer? ¿Contar a mis profesores algo que ni yo mismo sabía lo que significaba? ¿Contar a mis padres que me insultaban? ¿Y decirles que sí, que era maricón? ¿O mentirles, diciéndoles que no lo era? Yo no había contado nada a nadie. No sé, pero mi forma de vestir, andar, gesticular o hablar debía mostrar una realidad que yo sentía crecer en mi interior con una intensidad que no era capaz de entender.

No me atrevía a decir nada y así pasaban todos los días. Soportando lo insoportable. Odiando mi cuerpo, mi mente, mi soledad, mis miedos, mis inseguridades. Odiando por qué tenía que pasarme esto a mí. Un día, cuando quedaban pocos días para terminar el curso, mi madre me encontró llorando, con heridas en mis antebrazos. Heridas que me había provocado yo mismo. Heridas que empecé a hacerme por las noches para poder soportar mi dolor…

Recuerdo las veces que le pedía a mi hermano Izan, que es un año menor que yo, que me atara las manos para no hacerme daño. Tan desesperado estaba. Y asqueado de lo que estaba haciendo. Izan y yo dormíamos juntos en la habitación y siempre ha intentado comprenderme.

No se lo contó a mi madre hasta esa noche, en la que se asustó al verme sangrar tanto, y salió corriendo sin decirme nada más para avisar a nuestra madre de lo que estaba pasando. No voy a contaros lo que sucedió entonces. Afortunadamente, mi padre no se enteró. Estaba dormido. Pero teníais que ver a mi madre cómo me abrazó. Hablando bajito, para que mi padre no se despertase. Me abrazó tanto que casi no podía respirar, como si quisiera que ese abrazo acabase con mi dolor, y su dolor.

Hizo lo que tenía que hacer. Curó mis heridas, limpió todo y le pidió a mi hermano que durmiese en el salón. Esa noche se quedó conmigo. Y hablamos.

No mucho, pero sí lo suficiente. No sé si hice bien porque entonces me abrazó más fuerte, aún más. No podría soltarme, no quería soltarme. Solo recuerdo sus palabras. «Mi niño, mi niño, no te va a pasar nada. Tienes derecho a sentir lo que sientas, ser lo que quieres ser».

No sé lo que le dijo a mi padre al día siguiente, pero os aseguro que su abrazo fue aún más fuerte. Se me salía el corazón. Pero de alegría, de agradecimiento. Mis días en ese colegio estaban contados. Cuando mis padres explicaron al director lo que estaba pasando y lo que yo estaba pasando, decidieron al ver su respuesta, que lo mejor sería cambiar de colegio. Que ya no podían confiar. Eso fue lo que me contaron. E hicieron.

En septiembre empecé el curso aquí, en esta clase, con estos compañeros. Y mis actuales profesores. Y mi vida cambió. Soy uno más aquí. Me siento querido y aceptado —y, entonces miró al grupo dirigiendo su mirada hacia todos sus compañeros—. Siento que mi vida merece la pena. Que quiero estar aquí, venir cada mañana, reír y participar de todo lo que hacemos.

Entonces ocurrió. Sus compañeros se levantaron de sus sillas y se dirigieron hacia Abel para fundirse en un abrazo. Un abrazo total. Como una piña. Una piña de amistad, cariño y ternura. La escena duró un par de minutos. Vi lágrimas en los ojos de muchos de ellos y una profunda sonrisa de agradecimiento en Abel, que no lloró. «Pero quiero decir algo más». Y añadió:

… ¿lo ves, profe? A esto me refería. Con esta gente soy otro. Y con los profes. Con ellos hablo, me escuchan… Pero hay otra cosa que me gustaría contar y que mis compañeros no saben. A veces, solo a veces, miro a alguien que me mira en el pasillo o en el patio… Seguramente no lo hace con ninguna intención. Pero si veo una sonrisa o una mirada extraña, me viene a la cabeza todo el horror que tuve que soportar y, en ese momento, vuelvo a revivir esos momentos como si estuvieran ocurriendo otra vez. En la realidad. Sé que no es así, pero no puedo evitarlo.

Pero he dejado de autolesionarme. Llevaba casi un año haciéndolo… y pensando que mi vida no valía nada. Hablo con mis padres. Y mi hermano, mi hermano, es mi mejor amigo también. Visto como me gusta, ando, hablo y gesticulo como me sale. Y nadie se mete conmigo. Solo puedo agradeceros a

todos lo que me habéis dado.

Abel es uno de los muchos adolescentes que sufren homofobia, que soportan todo tipo de humillaciones y vejaciones. Ven crecer en su interior un dolor y un sufrimiento que muchas veces termina por generar un trastorno mental. De diferente naturaleza. Lo que Abel sufre cuando cree percibir una mirada que le recuerda los malos tratos en su otro instituto son *flashback* o recuerdos intrusivos, angustiosos y recurrentes que no pueden controlarse y que están asociados a hechos vividos con mucho dolor con anterioridad.

Por lo que pude saber con posterioridad, Abel ha seguido con su vida de manera tranquila, con sus días buenos y malos, pero seguro de sí mismo, con una red de amigos que le da estabilidad y encantado con su familia.

Hay cosas y experiencias que cambian nuestra vida. Abel y sus padres la encontraron en forma de gente maravillosa. El amor es sencillo. Enamorarse es complicado. En su libro *Heartstopper*, Alice Oseman (Crossboks, 2020) nos narra una historia maravillosa. Dos chicos se conocen. Se hacen amigos. Se enamoran. ¿Por qué nos empeñamos en hacer complicadas las emociones más sencillas? Una historia de amor entre dos chicos, uno de ellos declaradamente homosexual y el otro en vías de autodescubrimiento, que nos recuerda que hay primeros amores frágiles pero inolvidables.

¿Un problema sentimental?

El suicidio es una puñalada incurable para quienes te quieren y te sobreviven.

DAVID TRUEBA

Escuché hablar de Kevin el día que acudí al instituto tras recibir la

noticia de que un chico, de primero de bachillerato, se había quitado la vida la noche anterior. Pedí que me enseñaran su ficha. Necesitaba ver su rostro en la foto.[41]

Una de las tareas que tengo encomendadas en la actualidad es la de acompañar a un centro educativo en situaciones en las que una tragedia viene vestida de pérdida de algún miembro de la comunidad educativa. Estas situaciones son especialmente duras cuando quien ya nos falta es un alumno que se ha quitado la vida.

Nos encontrábamos en los primeros días de septiembre, apenas iniciado el curso. La noticia supuso el colapso y la devastación de una comunidad educativa que se preparaba, en esos primeros días, para engrasar la maquinaria y quitarse la pereza de las vacaciones de verano recién terminadas. Y, de pronto, sintieron el golpe que les lanzó con brusquedad al suelo, la losa que aplasta, que detiene tu corazón, que te hace sentir que no eres tú en ese momento. Que esto no puede estar ocurriendo. Que lo que me cuentan no es verdad, que esto le está ocurriendo a alguien que no soy yo…

Estas fueron algunas de las sensaciones que el director del centro expresaba, abatido, mientras él y yo —en ese instante no se habían incorporado aún la jefa de estudios y el orientador del centro— intentábamos agarrarnos al momento, a ese momento, en el que prima la necesidad de actuar responsablemente, de situarnos y decidir qué pasos dar a partir de ese momento. Un director tumbado por el dolor. Aparentemente superado.

Pero solo aparentemente. Hablo con un director comprometido, implicado. Muy afectado, pero consciente de que hay que sobreponerse y hacer, dar pasos. Esos momentos de dolor, temblor y zozobra son inevitables y, claro, consustanciales a la naturaleza de la situación. Inevitable es sentir el golpe, sentirse aturdido, conmocionado. Experimentar esas sensaciones forma parte de la escalera que debemos transitar y ascender. Juntos. Y aquí y ahora, tu papel es escuchar atentamente, mostrarte cercano. Que sepan que pueden contar contigo,

incondicionalmente.

En esos momentos iniciales, de eso se trata. De estar, hacer las preguntas justas, dar tiempo, ser uno más en ese hueco que se ha abierto en el corazón del centro. En esos instantes no hay muchas respuestas. Solo hay un hecho. Un suceso que ha resquebrajado el suelo que nos sostiene, en el que apoyamos las certezas de nuestras acciones. Pero todo tiembla. Y yo también tiemblo. Llevo tiempo trabajando en estos contextos de daño y sufrimiento compartido, pero me tiembla todo el cuerpo. E intento que no se note.

Se incorporan otros miembros del equipo directivo y la orientadora del centro. Es momento de ir poniendo en orden lo que sabemos y lo que no. Y, poco a poco, lo que procede ir asumiendo. Un centro educativo es también un ser vivo. Y este, hoy, ahora, tiene medio cuerpo paralizado.

Tú vienes a ayudar, a acompañar al centro educativo, a contribuir a analizar cada instante y a tomar decisiones acertadas en relación con qué hacer en esos momentos de colapso. El qué, cómo y cuándo hacer con los alumnos, con el profesorado, con las familias… Cómo mirarlos, qué decirles y cómo hacerlo. Por delante se dibujan semanas de desconsuelo, aflicción, tristeza. Tal vez de angustia.

Poco sabemos en estas primeras horas de la mañana. Pero sí que al menos algunos de sus compañeros de clase ya conocen la noticia. El director tuvo conocimiento de esta también durante la noche. Un grupo de amigos y compañeros de clase supo de las intenciones de Kevin a través de su grupo de WhatsApp. Kevin se despedía de ellos con algunos mensajes, explicando que había llegado su momento y que había decidido terminar. Hacía relativamente poco que había roto con la que había sido su novia. Explicaba que se iba, y contaba cómo y dónde pensaba hacerlo.

Los amigos hicieron todo lo que pensaron que podría ayudar. Algunos pidieron ayuda a sus padres. Se alertó a los servicios de emergencias. Sabían hacia dónde iba y qué pretendía hacer.

> A veces el dolor es tan intenso y grande y la soledad que me espera es tan insondable, que ya no hay motivos para seguir aquí… Me despido de vosotros para siempre. Y siempre, esta historia rondará vuestras mentes.

Nadie llegó a tiempo esa noche. Kevin lo había pensado, y planificado; había avisado pero el tiempo no fue el aliado en el que todos confiaron durante esa hora fatídica en la que discurrió el lapso entre el aviso inicial, la alerta de sus amigos, el cruce de mensajes y la terrible *solución* final.

Kevin decidió marcharse esa noche. Y se fue advirtiendo que iba a hacerlo y por qué. Marcando la escena, señalando el motivo de su decisión explícitamente. No se conocía de Kevin ninguna circunstancia que hiciese pensar en este trágico, sobrecogedor e irreparable resultado. No se conocía de Kevin dolencia o desajuste emocional o psicológico alguno. Un alumno de bachillerato amable y cariñoso, con amigos y proyectos. Llevaba compartiendo cariño y relación especial con Estrella desde hacía dos años. Eso se sabía. Hasta que aquello terminó. No hay que entrar en muchos más detalles. Estas cosas ocurren. Lo que fue amor, entrega y proyecto común se torna a veces en conflicto, desavenencias, desinterés y desencuentro. Y todo se acaba. Forma parte de la vida. Pero no siempre soportamos la vida. Al final, lo que conocemos de esta historia lo sabemos por lo que conocemos también de sus últimas palabras —que no sabemos realmente si fue todo…—, por la opinión de sus amigos, de sus compañeros; y también de Estrella. Pero, con ello, solo estamos rascando la realidad. Y, tal vez, debamos dejarlo ahí. Las rupturas sentimentales están en la génesis de mucho sufrimiento y de conductas terribles. En diferentes formas y consecuencias.

Dejémoslo ahí. Sí. Pero Estrella, probablemente, mantenga marcado a fuego ese momento de su vida. A veces, parece que la conducta suicida tiene detrás una única causa específica. Pero esto no suele ser cierto. ¿Un acto impulsivo[42] sin más en momentos de inesperado dolor? ¿Suicidarse contra algo o contra alguien? ¿Un acto impulsivo sin más?

No lo sabemos. Pero, ni siquiera así, con indicadores que parecen explicar el porqué de su final, debemos dar por resuelto un enigma que, sin duda, debe ser tratado con el máximo respeto. La idea de irse y los caminos de desarrollo (pensamientos, ideas, emociones, sentimientos) por los que discurre la planificación de la posible acción habitan en la mente de quien se ve concernido en ese espacio de desesperanza y desconexión.

Kevin se fue esa noche. Y una herida terrible, seguramente incurable, quedó en su entorno. Para siempre. Las preguntas sobre el porqué, las posibles causas, las dramáticas interpretaciones sobre responsabilidades, la susceptibilidad, las desconfianzas emergentes, las miradas extrañas, los señalamientos. Y la culpa. Terrible, terrible.

Recuerdo mis conversaciones con los compañeros de clase y con otros grupos de alumnos del instituto. Recuerdo el diálogo con los profesores y con los padres que nos pidieron estar y pensar juntos. Y recuerdo, claro, también mis conversaciones con Estrella y con sus padres.

El centro educativo vivió un drama impensable, pero lo hizo con una humanidad y un respeto dignos de señalar. La comunidad educativa se despidió de Kevin con un profundo cariño. Había que seguir. Quedaban aún largas jornadas para poder vivir cada mañana con la sonrisa que vincula la labor educativa en el día a día en las aulas.

6.
La experiencia en los centros educativos en el momento actual. Reflexiones sobre su papel y compromiso

Educar es lo mismo
que poner un motor a una barca…
Hay que medir, pensar, equilibrar…
y poner todo en marcha.
Pero para eso,
uno tiene que llevar en el alma
un poco de marino…
un poco de pirata…
un poco de poeta…
y un kilo y medio de paciencia concentrada.
Pero es consolador soñar,
mientras uno trabaja,
que ese barco, ese niño,
irá muy lejos por el agua.
Soñar que ese navío
llevará nuestra carga de palabras
hacia puertos distantes, hacia islas lejanas.
Soñar que, cuando un día
esté durmiendo nuestra propia barca,
en barcos nuevos seguirá
nuestra bandera enarbolada.

GABRIEL CELAYA

Este es un capítulo que habla de nosotros, los adultos. Especialmente de los que nos dedicamos a la educación, en un sentido amplio. Las ideas que se exponen representan una imagen dinámica de una parte inquietante de lo que vemos y advertimos cada día. No se reproducen en las siguientes páginas, por tanto, las mil y una alegrías, y la belleza, que supone convivir con nuestros niños, niñas y adolescentes en el día a día entre pasillos y aulas. El espacio por completar, con las reflexiones que a continuación se ordenan, queda dedicado a subrayar la parte más dura que en su día dio origen a la posibilidad de escribir el libro que ahora el lector tiene en sus manos.

La vida en un centro educativo representa una parte especialmente significativa en la infancia y la adolescencia. Nuestros chicos y chicas pasan en torno a 1225 horas al año en un contexto educativo reglado, viviendo experiencias de enseñanza-aprendizaje, relación interpersonal y convivencia de gran relevancia en sus vidas. El modo en que los adultos concebimos los proyectos educativos y cómo planificamos la acción educativa en sentido amplio sin duda marca y señala parte de su manera de estar en la vida, de leerla, interpretarla, responder a sus requerimientos e interactuar de manera proactiva en ella. Contribuye, asimismo, a la configuración de su personalidad, autoconcepto y autoestima.

La realidad visible en un centro educativo nos muestra de manera ordinaria un mundo cargado de ilusión, intensidad, vehemencia y energía, pero también de inseguridades, dudas, incertidumbres y vacilaciones. Lo vemos en sus ojos, en sus miradas, en su forma de entrar en clase, de participar, de compartir, de estar con los demás, de digerir lo que les pasa cada día.

Es lo que tiene crecer, que no supone, precisamente, lanzarse sin más, pase lo que pase. Crecer representa una experiencia costosa y, en ocasiones, dolorosa. Ya hemos hablado de ello en los primeros capítulos.

En un centro educativo se constatan muchas certezas sobre la vulnerabilidad que conlleva adentrarse en la consciencia de lo que

representa crecer. En su enrevesada red de presiones, influencias y desafíos. Sus responsabilidades y retos, los miedos que con frecuencia traban y espesan el recorrido que, desde la infancia, deben transitar cada día. Con los cambios que lleva aparejados. Y las profundas modificaciones que viven y de las que son conscientes cada mañana al levantarse.

Y, a veces, con frecuencia en estos últimos años, «explotan» ante nuestros ojos experiencias personales marcadas por el sufrimiento. La mayor parte de nuestros chicos y chicas salen adelante. Con ilusión, certezas y seguridad. A pesar de las dificultades con las que se encuentran de forma cotidiana. Incluso en circunstancias muy adversas. Pero no todos. Algunos sufren de manera dramática. Y no encuentran de dónde agarrarse, en qué lugar ubicarse, cobijarse, protegerse. Y no siempre los adultos acertamos a comprender y acompañarles adecuadamente. Algunas de las manifestaciones de ese sufrimiento brotan en forma de violencia autoinfligida, dirigida hacia uno mismo.

Lo que vemos en los centros educativos

Cuando hablamos de violencia autodirigida, nos referimos a un fenómeno bien conocido, investigado y abordado por los especialistas en salud mental, si bien escasamente incorporado a la cultura de atención e intervención en los sistemas educativos. Se trata de un fenómeno que, para que nos entendamos desde el primer momento, incorpora dos ámbitos de especial preocupación: las autolesiones y la ideación e intencionalidad de conducta suicida.

Los centros educativos saben ya acerca de la existencia de estas rutas dramáticas de sufrimiento. Y de sus consecuencias. Unos centros más que otros, claro; porque algunas comunidades educativas han tenido ya que enfrentarse a la difícil tarea de elaborar estrategias y planes para atender, acompañar y cuidar de modo especial a chicos y chicas por

diferentes razones relacionadas con la salud mental: la presencia de algún tipo de grave trastorno de orden psicológico, los comportamientos autolesivos (relacionados ordinariamente con el denominado *cutting* o corte), la presencia inquietante de la idea de la muerte expresada por algún adolescente, o, incluso, trágicamente, la terrible pérdida de algún alumno por conducta suicida.

Son muchos los niños, las niñas pero, sobre todo, los adolescentes, que se autolesionan desde hace ya mucho tiempo y, en determinados casos, expresan a través de diferentes patrones su sufrimiento, su sentimiento de desesperanza e, incluso, la idea de la muerte como forma de escapar del dolor psicológico que sufren cada día. Dolor que puede estar asociado o no a la presencia de un trastorno mental específico y diagnosticado.

No obstante, a pesar de que en los últimos años se ha venido introduciendo, poco a poco y de manera dispar en formato, profundidad y alcance, la necesidad de incorporar en la actividad lectiva la denominada *educación emocional*, la realidad es que, creo, estamos aún a años luz de entender la necesidad de abordar de manera eficiente la prevención, detección e intervención temprana de desajustes y desórdenes de naturaleza psicológica que ponen en riesgo, mayor o menor, y cuando no en claro desplome, la integridad y estabilidad de la vida de muchos niños, niñas y adolescentes.

Con el desarrollo de programas de educación de las emociones, como hemos señalado con anterioridad, pero que son escasamente insertados de modo efectivo en la planificación de la intervención educativa, solo estamos arañando la realidad. Una realidad que tiene hora. Que tiene tiempo. Que tiene plazos. Y es ahora el momento de trabajar.

Es ahora cuando debemos abordar el reto de encarar la educación contemplando a la persona, en el contexto en que se ubica, situando adecuadamente el papel que atesora un sistema que debe garantizar la atención educativa reglada desde una perspectiva integral, encarando con visión de presente y futuro la respuesta a las necesidades de ajuste

emocional y psicológico que siempre han estado presentes pero que adquieren, en el momento actual, una imprescindible apuesta innovadora que necesita de reflexión, implicación, compromiso y sensibilidad.

Hemos analizado las aportaciones de la investigación científica más relevante en el análisis de los componentes de la salud mental en estas fases de la vida. Creo que hemos podido comprobar que no vamos bien, que sabemos que no vamos bien, que se nos están escapando cosas y que aparecen efectos indeseables en la vida de nuestros pequeños que deberían sonrojarnos.

Hemos detallado en capítulos anteriores la situación de vulnerabilidad que es consustancial a etapas singulares como la infancia y la adolescencia y, en especial, a determinadas franjas de esa población, acuciada por la vivencia cotidiana y perturbadora de las experiencias adversas en la infancia y los determinantes sociales de la salud. Porque hay quien no ve la luz, quien no llega a verla, casi desde que abre los ojos y la mirada a la existencia. O quien se ve vencido por historias de vida traumáticas que laminan, aplastan y tumban cualquier opción, cualquier posibilidad de acción, de respuesta. Inmersos, algunos, en el pozo oscuro del trastorno, de la enfermedad. Que quiebra y quebranta la esperanza de encontrar salida. Alguna al menos.

Hemos rastreado en el complejo mundo de influencias que impacta y condiciona el proceso de crecimiento y desarrollo de nuestros chicos y chicas en la sociedad actual, los modelos educativos, las prioridades del mundo adulto, el poder y la repercusión del mundo virtual en sus mentes, en sus esquemas de lectura de la realidad y pensamiento, su recorrido emocional y afectivo, sus rutinas, patrones de conducta y respuesta.

No creo que, como sociedad, hayamos encontrado el norte de lo que nos hace mejores como colectivo y haga mejores a las personas. El relato de nuestras vidas deja espacios oscuros que acaban representando el fin de muchos. Sin remedio. Y, a veces, el fin, o el principio del fin.

Es ahora, en este momento, cuando hemos de actuar. Nuestros niños, niñas y adolescentes pasan casi la mitad de los 365 días que integran cada año de sus vidas en un entorno educativo reglado. En torno a seis o siete horas diarias, o incluso más si contamos las actividades extraescolares. Desde los tres años, que la escuela marca el límite de lo que prácticamente se considera enseñanzas obligatorias, hasta los también aproximados dieciséis, cuando se completan. Sin perder de vista las enseñanzas postobligatorias, por supuesto. Nuestra infancia y adolescencia pasa 175 días cada curso escolar inmersos en la vida de un centro educativo, con su historia, cultura, normas y códigos. Por delante, nada más empezar, una aventura que, si uno lo piensa, debe parecer inabordable, inacabable. Para no pensarlo, la verdad. Toda una vida por delante. Entre pasillos y aulas se decía antes. Y en las redes, también. Toda una aventura para crecer. En compañía de otros. Junto a ellos. Metidos estos, poco a poco, también en sus vidas. Aprender a leer la vida. Situarse en ella.

No creo que haya muchas dudas al respecto. Con muchas diferencias individuales en su definición, el paso por la preadolescencia y la adolescencia representa un escenario de inestabilidad y vulnerabilidad en la vida de nuestros chicos y chicas. A ello se ha hecho referencia a lo largo de capítulos anteriores. Cambios sustantivos que afectan de manera intensa a sus vidas concurren sin solución de continuidad, en muchos casos, de manera absolutamente inesperada, provocando una normalmente intensa —cuando no convulsa— experiencia fisiológica, anatómica, emocional y psicológica que afecta como una carga de profundidad en la vida de quienes hasta hacía casi nada se desenvolvían con la seguridad que da ser «un experto en ser niño o niña», con sus cosas, sus rutinas, su eficacia y, también, su eficiencia.

Hoy en día la alerta en relación con los problemas de salud mental en la infancia, adolescencia y juventud supone un hecho difícilmente contestable, matizable y revisable a consideración científica, sin duda, pero cargado de datos y referencias que, simplemente, como imagen fija

de la situación actual, pone en alerta a la sociedad en su conjunto, empezando por los padres, por supuesto, el colectivo de docentes y los especialistas en salud mental.

Los datos expuestos en el capítulo dos y, en especial, los recogidos en el último «Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar 2021» de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), una consulta bianual realizada a través del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, no pueden pasar desapercibidos. Se trata de una fotografía del estado de salud física y mental de los adolescentes y jóvenes españoles que recoge sus percepciones sobre su estado de salud, con singular atención a la situación emocional y psicológica. Las conclusiones no son, ni mucho menos, para que nos sintamos tranquilos.

No puede negarse la posible relación entre el estado de satisfacción-insatisfacción evidenciado con la situación de pandemia vivida, pero, tal como ya se ha comentado, este panorama se veía venir con anterioridad a ese dramático jalón en nuestra vida.

Junto a las muy habituales referencias a los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo en estas etapas de la vida, las autolesiones, especialmente las consideradas no suicidas, y el espectro de dimensiones relacionadas con la conducta suicida (ideación, comunicación, intento), se han convertido en estos dos últimos años en referencia habitual en los medios de comunicación, de profunda preocupación en los centros educativos y en objeto de estudio e investigación por los expertos en la materia.

Sin pretender ser exhaustivos en este capítulo, sí me parece necesario esbozar el escenario que muestra la realidad empírica y la investigación en estos dos fenómenos de considerable preocupación.

Las autolesiones

Me detuve. Ella estaba sangrando después de todo.

Líneas perfectas cruzaron sus muñecas, no cerca de ninguna vena crucial, pero lo suficiente como para dejar huellas rojas y húmedas en su piel. Ella no había golpeado sus venas cuando hizo esto; la muerte no había sido su objetivo.

RICHELLE MEAD

Me corté porque no me dejabas llorar. Lloré porque no me dejaste hablar. Hablé porque no me dejaste brillar. Brillaba porque pensé que me amabas…

EMILIE AUTUMN

Puedo sentir el dolor. Hay algo bueno en eso. Sobre todo, me hace dejar de recordar.

ALBERT BORRIS

La autolesión no suicida (ANS) es un acto autoinfligido que causa dolor o daño superficial, pero no tiene intenciones de causar la muerte. En el proyecto de desarrollo del *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-5)[43] se propuso incluir la autolesión sin intento de suicidio en un apartado especial como el Trastorno NSSI (autolesión no suicida, por sus siglas en inglés) con los siguientes criterios:

A. El individuo, en el último año, durante al menos cinco días, se ha autoinfligido de manera intencional daño en la superficie de su cuerpo, del tipo que puede inducir sangrado o moretones o dolor (por ejemplo, cortarse, quemarse, golpearse, frotarse excesivamente), con propósitos no sancionados por la sociedad (tatuajes, perforaciones corporales o *piercing*, etc.), pero realizados con la esperanza de que la lesión produzca únicamente daño físico leve o moderado. La ausencia de intento suicida es o bien

reportada por el paciente o bien se puede inferir porque el paciente sabe, por experiencia, que sus métodos de lesionarse no tienen potencial letal. La conducta no es de naturaleza común ni trivial (como es el hurgarse una herida o morderse las uñas).

B. La lesión intencional está asociada con al menos dos de los siguientes síntomas:

B-1.

Pensamientos o sentimientos negativos, como depresión, ansiedad, tensión, enojo, aflicción generalizada, o autocrítica, que ocurran en el período inmediatamente antes del acto de autolesión.

B-2.

Antes de incurrir en el acto, un período de preocupación (pensamientos alrededor de…) acerca de la conducta a realizar que es difícil de resistir.

B-3.

El impulso de realizar la autolesión ocurre frecuentemente, aunque no se tenga que actuar sobre él.

B-4.

La actividad se realiza con un propósito; este puede ser el alivio de un sentimiento/estado cognitivo negativo, o una dificultad interpersonal, o para inducir un estado emocional positivo. El paciente anticipa que esto va a ocurrir ya sea durante o inmediatamente después de la autolesión.

C. La conducta y sus consecuencias causan de manera clínicamente significativa aflicción o un deterioro funcional en áreas como la interpersonal, académica u otras.

D. La conducta no ocurre exclusivamente en estados de psicosis, delirio o intoxicación. En individuos con un trastorno de desarrollo, la conducta no es parte de un patrón de estereotipos repetitivos. La conducta no puede deberse a ningún otro trastorno mental o médico (por ejemplo, trastornos psicóticos, trastorno

generalizado del desarrollo, retraso mental, síndrome de Lesch-Nyhan).

Según Faura-García,[44] Calvete Zumalde y Orue Sola (2021), en los últimos años se han realizado numerosos estudios para conocer la magnitud de las ANS. Se ha propuesto que el número de casos de autolesión va en aumento (Nock, 2014). Un metaanálisis en el que participaron dieciocho países, incluyendo España, informó de una alta prevalencia internacional de ANS a lo largo de la vida en muestras no clínicas, siendo mayor la prevalencia en adolescentes (17,2 %; 10-17 años) y jóvenes (13,4 %; 18-24 años) en comparación con población adulta (5,5 %) (Swannell *et al.*, 2014).

Un fenómeno que crece

> Sentía tanto emocionalmente, decía, que una salida física, el dolor físico, era la única forma de hacer que su dolor interno desapareciera. Era la única forma en que podía controlarlo.
>
> RICHELLE MEAD

Hablamos de un fenómeno que sigue creciendo cuantitativamente desde principios de este siglo y diversificándose cualitativamente debido al uso y abuso de aplicaciones en la red y del acceso a determinado tipo de contenidos en la misma. De hecho, en los últimos dos años en concreto, como hemos analizado en el capítulo tres, estamos asistiendo a un descontrolado incremento en la difusión de imágenes explícitas en la red de las lesiones que los propios adolescentes se autoinfligen. La mayoría de las lesiones tienen que ver con cortes infligidos con cúter, cristales o cuchillas extraídas de sacapuntas, normalmente en brazos, muñecas, muslos o partes del tronco. También se producen autolesiones por golpes o quemaduras.

En un excelente artículo publicado en el periódico *El Mundo* (2018), Rodrigo Terrasa[45] describía de manera especialmente acertada el corazón del fenómeno, y ya en esas fechas señalaba que la citada Fundación de Ayuda contra la Drogadicción alertaba de que el 21 % de los jóvenes de entre catorce y veinticuatro años había visitado durante el último año páginas web sobre cómo herirse. Y alertaba:

> Si uno busca la palabra «autolesiones» en Instagram, encuentra miles de vídeos y fotografías. Las tetas están censuradas, pero esto no. Si buscas en inglés, hay cientos de miles de referencias. Hicimos el experimento. Primero un mensaje de Instagram alerta de que el contenido que buscas está relacionado con un comportamiento que puede causar daños e incluso llevar a la muerte. Un día después (*cookies* mediante) teníamos un correo de publicidad con las mejores cuchillas de afeitar del mercado. Al año se realizan 42 millones de búsquedas en Google. Según el informe del equipo de Daniel Vega, el 91% de las webs hablan de la autolesión como un «mecanismo de afrontamiento», el 87% las califican como «adictivas y difíciles de parar» y el 24% las definen como un comportamiento «no siempre doloroso».

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que las autolesiones representan una de las cinco mayores amenazas para la salud de los adolescentes. Las autolesiones en los adolescentes actualmente son un problema predominante en los servicios especializados de salud mental. Su prevalencia, estable en torno al 16 % antes del confinamiento y la pandemia, parece haberse elevado hoy en día según todos los indicios, y la edad de comienzo se sitúa entre los doce y los catorce años.

Según datos de la delegación de Tarragona del Colegio Oficial de Psicología, un 11,4 % de adolescentes catalanes se ha autolesionado —en Alemania o Bélgica la cifra está en el 30 %—. Este tipo de lesiones habrían crecido un 180 % después de dos años de pandemia y serían más frecuentes entre las chicas —ocho de cada diez casos que llegan a los hospitales—. Además, la edad media en que ocurren por primera vez ha descendido a los doce años, cuando en 2015 estaba situada en los

dieciséis.

Nos enfrentamos a un fenómeno preocupante que surge como respuesta a experiencias de frustración, ansiedad, agobio emocional y/o angustia que vive momentos de expansión en el contexto de conductas imitativas y de identificación grupal. En palabras de Almudena Castells[46] (2022):

> … en Instagram y Tiktok, las plataformas más utilizadas por los adolescentes hoy en día, podemos encontrar miles de vídeos y fotografías de autolesiones, lo que puede llegar a incitar a estos jóvenes a realizar este tipo de conductas por dos principales motivos, el primero es por el aprendizaje vicario; los jóvenes aprenden a regular y a gestionar la ansiedad a través de este tipo de conductas sintomatológicas debido al acceso que tienen a ellas. Hace tiempo encontrábamos esta sintomatología dentro de trastornos de personalidad y trastornos de la conducta; sin embargo, actualmente podemos encontrar esta necesidad de liberar la ansiedad de manera disfuncional en una población general debido a la propagación y difusión que podemos encontrar en las redes sociales. El segundo motivo, como hemos visto, por el fuerte sentido de identidad que generan este tipo de síntomas al formar parte de un colectivo, encontrando en estos deferencia, reconocimiento y apoyo.

El acceso a determinados contenidos en la red contribuye a aumentar de manera notoria el contagio. Leer experiencias de quien vive esta realidad favorece la identificación e idealización de estas conductas. Es decir, los incorpora a una suerte de grupo que busca en este sentido de pertenencia la seguridad que no encuentran donde debería estar.

En los grupos en los que encontramos adolescentes que se autolesionan, las posibilidades de que aparezcan nuevos casos, sin duda, se incrementan. Por ello es absolutamente fundamental diseñar y desplegar acciones preventivas que permitan a los centros educativos afrontar este reto con criterio educativo y prudencia. La solución no debe ser entender este problema como un contenido de trabajo más a desarrollar en el aula a modo de información y sensibilización. Más bien, la respuesta debe interpretarse estableciendo adecuadamente

objetivos diferenciados según la situación del alumnado. El enfoque debe orientarse a tratar en clase el tema de la gestión de las emociones en general, pero el de las lesiones exclusivamente con las y los alumnos afectados. No es infrecuente encontrar propuestas de intervención en los grupos que no diferencian las diferentes necesidades que pueden derivarse de las, asimismo, diferentes situaciones y vivencias que hallamos en el alumnado.

Por ejemplo, en un mismo grupo suele haber chicos y chicas que:

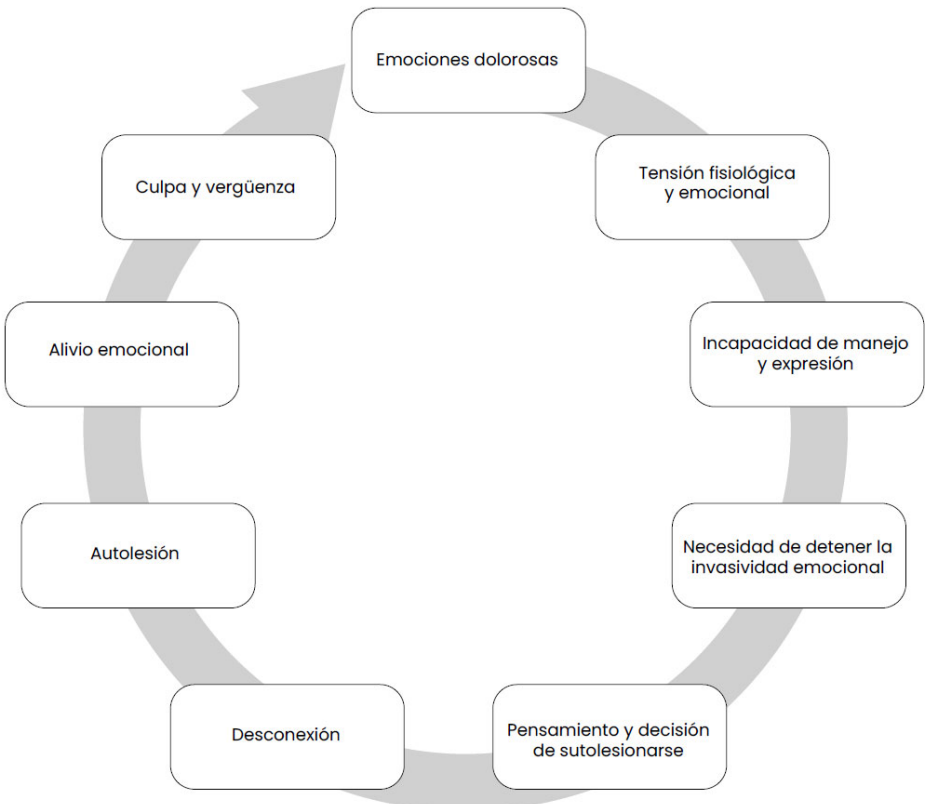
- No se autolesionan, pero que muestran una gran preocupación por el estado de sus compañeras/os que sí lo hacen de manera recurrente.
- No se autolesionan, pero se muestran cercanos, por su situación personal, a iniciarse en tal experiencia.
- No se autolesionan, pero muestran una indiferencia explícita por lo que puedan o no hacer algunos de sus compañeros.
- Se autolesionan y solicitan explícitamente ayuda, mostrando la necesidad de hablar sobre su situación y encontrar nuevas perspectivas.
- Se autolesionan y evitan cualquier acercamiento por parte de otras personas a su situación y experiencia personal.

Resulta evidente que, con necesidades diferentes, hemos de procurar desarrollar estrategias diferenciadas.

Las investigaciones sobre el fenómeno han ido horadando poco a poco esta realidad hasta hacerla más identificable desde el punto de vista de las dinámicas que operan en su configuración y desarrollo: baja autoestima, atribuciones negativas internas, desregulación emocional e impulsividad y autocastigo son algunas de las variables que sellan el contexto: frustración, ansiedad, sentimientos de culpa o falta de comunicación en el entorno familiar… Quienes viven esta experiencia suelen explicar de manera precisa qué sienten, por qué lo hacen…

El ciclo de las autolesiones

El ciclo de la autolesión sigue un proceso ordinariamente regular y, sin perjuicio de circunstancias y variables que puedan ajustarse a la propia individualidad de cada experiencia, la investigación viene detallando una secuencia[47] específica (González Vaz-Romero, Martínez de Paz, Torrent Solá y Mínguez González, 2015):



Adaptado de González Vaz-Romero, Martínez de Paz, Torrent Solá y Mínguez González (2015).

Leamos el testimonio de Beatriz, de quince años:

Necesito salir de esta espiral de pensamientos que me abrasan la mente. Estoy en un bucle que me quema por dentro. No puedo soportar a mis padres

> peleándose continuamente, intentando que yo me incline a lo que piensa uno u otro. Voy de un lado para otro como un muñeco, solo saben odiarse. Y ese odio penetra en mí. Y solo sé salir de él haciéndome daño. Creo que merezco estar donde me encuentro. Y hacerme daño por ello. Hace tiempo que encontré en internet cómo hacerlo sin que mi vida corriese peligro. Ahí estoy, sentada en borde de la bañera. Con la cuchilla en la mano. Una vez más estoy ahí. Lo hago, apenas siento dolor. Ya no siento dolor. Una vez, dos. No me siento yo. En ese instante, creo que soy otra persona. Como si fuera otro brazo, de alguien que no soy yo, que nunca fui yo. Es como ver una película en la que esto está pasando. Somos dos en la misma persona, pero las marcas, al final están en mi brazo, en mis muslos. Pero no tardo en ver, en sentir que soy yo. Que soy yo quien no consigo apartar de mi pensamiento la profunda sensación de soledad que siento, de no ser querida, de no ser tenida en cuenta, de ser utilizada. Y también, de sentirme culpable por lo que pasó. Por sentir esto que siento. Y todo vuelve a empezar. Tengo que presionar mejor la herida de la pierna. No deja de sangrar…

La autolesión llega a funcionar en ocasiones como si de un ansiolítico de efecto instantáneo se tratara, como un medicamento para aliviar la tensión, y es casi adictivo. Las búsquedas en la red sobre cómo practicar la autolesión son incesantes y su incremento, exponencial. Es necesario conocer y disponer de las claves para saber prevenir, detectar, e intervenir de la manera más adecuada.

El fenómeno de la conducta suicida en la infancia y la adolescencia

¿Por qué se quita la vida un niño o un adolescente? En su libro *Cuando un niño se da muerte. ¿Cómo entender el suicidio en la infancia?*, Borys Cyrulnik se pregunta:

> Cuando un niño se da muerte, ¿se trata de un suicidio? […] Cuando un preadolescente se da muerte, ¿qué es lo que se da? ¿Opta por un final de vida irremediable o una violencia autodestructiva, como aquellos niños que se

> golpean la cabeza contra el suelo, se muerden o se arañan el rostro? ¿Quiere tan solo dar lástima a quienes le rodean? ¿Sufre de una voluntad impulsiva de aliviarse de una tensión emocional insoportable? Todas estas emociones distintas pueden darse. De cualquier modo, para un adulto es difícil de pensar lo impensable, comprender este gesto irremediable […]. Este fenómeno es más difícil de observar y comprender cuando se trata de un niño. ¿Cómo concebir que un pequeño de 5 a 12 años se mate, se dé muerte, lleve a cabo un homicidio de sí mismo, un autoasesinato…? No sé ni cómo decirlo.

No es fácil responder a estas preguntas. Seguramente, debamos interpretar que la prudencia es imprescindible en el análisis del fenómeno en sí mismo y de cada experiencia concreta. Cada situación es la que es, y puede ser imprevisible. Prevenir el fenómeno es posible, atender cada caso, analizar su naturaleza, sus claves y factores de riesgo. También los de protección. Poner en marcha las estrategias de atención especializada. Pero la conducta, al final, es imprevisible. Y difícil de predecir.

En todo caso, la edad de quien piensa o ejecuta esta acción no es una cuestión banal. Tener conciencia de lo que significa morir no está al alcance de la infancia. La irreversibilidad de la conducta no forma parte del tejido cognitivo de los niños y niñas antes, al menos, de alcanzar la adolescencia, antes de introducirse en el período de pensamiento abstracto que es representativo ya del paso de una etapa a otra. Ser capaz de trascender hacia el futuro lo que puedo hacer en el presente.

> Profe, en una charla, ayer nos pusieron el vídeo en clase de una chica que contaba que iba a suicidarse porque le estaban haciendo *bullying* en el colegio. Nos dijeron que al final se suicidó. Pero, profe, esta chica ¿está viva o está muerta?

Esta fue la pregunta de una niña de nueve años que, como ella misma me indicó, había participado en una actividad para explicar a su clase lo que es el acoso escolar y cuáles pueden ser sus consecuencias.

Las cifras son las que son. La tendencia, en cualquier caso, es muy

preocupante. Sumamente preocupante, es necesario advertir que este es un asunto que nos compete a todos. No siempre está ligado al trastorno o a la enfermedad mental. Es cosa de todos, sin duda. Y nos jugamos la vida de muchas personas en los diferentes escenarios en los que nuestra vida cobra eso, vida.

En general para bien, aunque no siempre, la conducta suicida está en el escaparate de medios y debate social en la actualidad. Sabemos que el silencio contribuye a lastrar y ahondar el terrible drama de este fenómeno, ocultando la tragedia que mora en su interior y dificultando la toma en consideración de lo aprendido y experimentado para prevenirlo. La alternativa, no obstante, no puede ni debe ser el ruido, la estridencia, el estrépito. Ese escenario también contribuye a extender su sombra. De manera dramática. Porque no todo vale. Ni mucho menos. Pasar sin más del silencio al esperpento, sin criterio científico, sin la mesura y el equilibrio imprescindible en los procesos de información y sensibilización, puede llevarnos a un panorama desolador.

Un fenómeno real y global

Del mismo modo que está ocurriendo con la salud mental en general, hablar del suicidio como fenómeno global se ha instalado claramente en la agenda política, en el debate público y en los medios de comunicación. Probablemente, la pandemia —otra vez la pandemia— y la proliferación terrible de sus impactos han contribuido a visibilizar el drama que viven y experimentan muchas personas. Y preocupa de forma singular en estos momentos en su grado de afectación a diferentes colectivos, ligados a distintas situaciones de vulnerabilidad (derivadas de momento que vivimos: enfermedad, carencias y privaciones, soledad…). Y en especial, como ocurre con las autolesiones, a la infancia, adolescencia y juventud.

Pero ¿qué sabemos del suicidio? ¿Hemos mostrado realmente su rostro, los conocimientos adquiridos y los destrozos que genera? Y, por tanto, ¿no deberíamos, como sociedad, hacer patente la necesidad de

abordar definitivamente la prevención de este fenómeno tan cruel y en creciente evolución? Parece evidente que sí. Hemos de hacerlo con tino, con esmero, de forma adecuada, sin escándalos ni exabruptos mediáticos y con prudencia. Pero hemos de hacerlo. Entre otras cosas, porque no parece que vayamos a ninguna parte si no lo hacemos. Llevamos mucho tiempo ocultando la realidad o haciendo visible sus características en forma de detalle sobre su prevalencia e incidencia en días específicos. Pero ¿cómo hemos de hacerlo? Desde luego, no con el silencio y la ocultación del fenómeno.

El temor al efecto contagio es un clásico en este contexto. Pero tampoco con movimientos ni acciones puramente sensacionalistas. Se precisa información y recursos profesionales adecuados. La información debe ser pautada, medida. Desarrollada por profesionales y en entornos donde puedan controlarse todas las variables de implementación e impacto. Sensibilizar a golpe de noticia, de acontecimiento puntual o de simples guarismos en una gráfica supone rascar simplemente la superficie del proceso. Y entraña, además, no pocos riesgos. Hablar de modo adecuado del suicidio, controlando qué, cómo, dónde, a quién y para qué se hace. Los medios de comunicación son relevantes en este proceso. Pero han de trabajar con criterio profesional. Y adecuadamente orientado. No basta con dar noticias. Estas deben estar muy contrastadas. Y medida la naturaleza de su difusión.

De especial relevancia son las reflexiones de Mercedes Navío, psiquiatra y coordinadora de la Oficina de Salud Mental y Adicciones de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, en su artículo «El suicidio, entre el ruido y el silencio» (*El País*, 2016). «Sus factores de riesgo deben tratarse con rigor en los medios de comunicación, para sortear el efecto contagio y las conductas imitativas», nos explica.[48]

En esta línea, la publicación del Ministerio de Sanidad de España, *Recomendaciones para el tratamiento del suicidio por los medios de comunicación: Manual de apoyo para sus profesionales,*[49] y la información aportada por la Web de la Fundación Española para la Prevención del

Suicidio, «Suicidio y medios de comunicación»,[50] son de mucho interés.

He leído también con mucha atención el libro *Hablemos de suicidio* (Eunsa, 2018), del periodista navarro Gabriel González Ortiz, sobre el tratamiento informativo del suicidio. Un texto que ahonda en lo que se hace actualmente y en cómo podemos mejorarlo. Gabriel, además de periodista especializado en información judicial en el *Diario de Navarra*, es miembro de la Comisión Interinstitucional para la Prevención de las Conductas Suicidas del Gobierno de Navarra desde 2014.

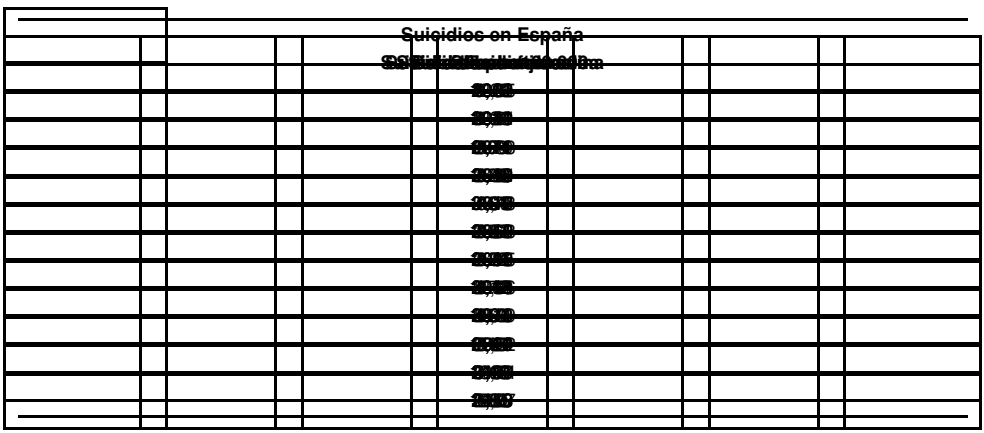
> Creo firmemente, y no es solo un deseo, sino que los cambios que he visto en los dos últimos años me hacen ser optimista, que en veinte años recordaremos esta época como aquella en la que empezó a cambiar todo. Pienso esto, al igual que hoy recordamos que hace veinte años los medios de comunicación españoles comenzaron a abordar esta problemática. En este tiempo han aprendido a cómo tratarla y han jugado un papel importantísimo en la visibilización del problema y en la concienciación de la población.

Los medios deben ayudar. No cabe duda. Programando acciones que permitan interpretar la pertinencia del desarrollo de proyectos y programas de prevención, mostrando la evidencia científica de las buenas prácticas y los resultados eficientes, huyendo del morbo y el retorcimiento en el tratamiento de las noticias sobre sucesos y situaciones sobrevenidas, informando de los protocolos de ayuda y acompañamiento desplegados en las diferentes instancias: sanitarias, sociales, educativas. No basta con dejar exclusivamente para ese día singular, el 10 de septiembre de cada año, la publicación y difusión de datos y cifras sobre este problema que lo es, sin duda, de salud pública.

Las cifras sobre personas que cada año mueren por suicidio suelen anunciarse a principios de septiembre, con motivo de la celebración del día internacional para la prevención del suicidio. Lo lamentable es que suelen quedarse ahí, de manera estática durante unas semanas. Y poco más. Organizaciones como la OMS vienen alertando desde hace ya mucho tiempo acerca del mal tratamiento que se hace de este fenómeno

y de las consecuencias que trae consigo el caos en torno a su tratamiento. Desde hace más de veinte años, agencias internacionales y organizaciones como la citada OMS aportan investigación y evidencias sobre la necesidad de abundar y profundizar en los programas para la prevención del suicidio que ya vienen implementándose en diferentes partes del mundo con resultados claramente exitosos.

El Instituto Nacional de Estadística (INE)[51] aporta los datos oficiales de muerte por suicidio. Cuando escribo estas líneas acaban de publicarse los datos correspondientes al año 2021.



Instituto Nacional de Estadística (INE)

Creencias sobre el suicidio

Existen muchas creencias que forman parte del tejido con el que nuestra sociedad ha construido hasta el momento su relación con la conducta suicida. Mitos que han sustentado el imaginario colectivo y el escaso debate que ha podido generarse a raíz de hechos o situaciones que, a lo largo del tiempo, han podido salir a la luz, normalmente no bien tratadas mediáticamente y con motivo de la muerte por suicidio de algún personaje público.

Mitos y símbolos que funcionan, efectivamente, como anclajes de la mente social colectiva y que dibujan una manera de interpretar la

realidad asentada en ideas falsas y alejadas de la realidad que configura la experiencia y la evidencia científica. La Organización Mundial de la Salud (OMS)[52] alerta desde hace tiempo acerca de esta visión lastrada por atávicas creencias.

Algunas de las creencias más significadas y representativas de una frecuente mirada a este fenómeno son las siguientes:

- **Mito 1. Preguntar a una persona si está pensando en suicidarse puede incitarle a hacerlo**
  Evidencia: está demostrado que preguntar y hablar con la persona sobre la presencia de pensamientos suicidas disminuye el riesgo de cometer el acto.
  Recomendación: preguntar y escuchar a la persona en riesgo sobre sus pensamientos y emociones relacionadas con la conducta suicida aliviará su tensión. Es muy importante que adoptemos una disposición de escucha auténtica y respeto, lo que le indicará que nos preocupa y deseamos ayudarle. Discutir o minimizar estas ideas es una actitud equivocada.
- **Mito 2. La persona que expresa su deseo de acabar con su vida nunca lo hará**
  Evidencia: con frecuencia, la mayoría de las personas que han intentado suicidarse previamente expresaron su intención con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.
  Recomendación: estas verbalizaciones nunca deben ser consideradas como un alarde, chantaje o manipulación de la persona para la obtención de un fin determinado.
- **Mito 3. La persona que se quiere suicidar no lo dice**
  Evidencia: de cada diez personas que se suicidan, nueve expresan claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida. Es importante saber que solo un escaso número de suicidios se produce sin aviso. La mayoría de los suicidas dan avisos evidentes de sus intenciones.

Recomendación: es muy importante que si detectamos que la persona se halla en una situación de riesgo suicida, le preguntemos sobre ello. Por consiguiente, deben tomarse en serio todas las amenazas de autolesión.

- **Mito 4. El suicidio es impulsivo y la mayoría de los suicidas no avisa**
  Evidencia: el suicidio puede ser el resultado de un acto impulsivo repentino o de una planificación muy cuidadosa. En ambos casos, casi siempre existen signos directos o indirectos, verbales o no verbales, pistas o advertencias de riesgo suicida.

  Recomendación: es erróneo pensar que no podemos hacer nada para prevenir la conducta suicida. El suicidio y/o sus intentos, en muchas ocasiones, se puede prevenir, y es por ello muy importante que aprendamos a detectar las señales de alerta de riesgo inminente, y que conozcamos cuáles son los factores que reducen o incrementan su aparición.
- **Mito 5. Solo las personas con problemas graves se suicidan**
  Evidencia: el suicidio es multicausal. Muchos problemas pequeños pueden llevar al suicidio; además, lo que para unos es algo nimio, para otros puede ser algo catastrófico.

  Recomendación: valorar, desde nuestro punto de vista, lo que para otros puede ser grave o menos grave, puede llevar a que infravaloremos el dolor que les puede causar.
  (Tomado de «Guía para la detección y prevención de la conducta suicida»[53] de la Comunidad de Madrid).

El espectro de la conducta suicida en la adolescencia

En 2021 murieron oficialmente por suicidio 22 menores de quince años (14 en 2020) y 316 entre quince y veintinueve años.

La relación entre el suicidio y los trastornos psicológicos se halla bien documentada en los países más desarrollados, si bien muchos suicidios ocurren de forma impulsiva en momentos de crisis que pueden afectar a

la capacidad de hacer frente a situaciones especialmente dolorosas y estresantes. No toda muerte por suicidio está asociada a un trastorno o enfermedad mental.

Lo hemos señalado en capítulos anteriores: los adolescentes experimentan en su vida cotidiana fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas sobre sí mismos y otros miedos e inquietudes. Les influye especialmente la presión del grupo, su posición y papel en el mismo. Sentirse apreciado, incluido, tenido en consideración, valorado. O no, claro. La idea de la muerte sobrevuela la mente de nuestros adolescentes y jóvenes más de lo que pensamos.

El espectro de la conducta suicida puede tener diferentes manifestaciones. Según Fonseca-Pedrero[54] y Díaz (2018), podemos tomar en consideración las siguientes expresiones, según su naturaleza:

Intento suicida; suicidio consumado	
Expresiones suicidas; expresiones verbales; amenaza suicida	
Ideación suicida; deseos de muerte; ideación suicida; plan suicida	

Resulta importante exponer aquí los resultados de un estudio[55] realizado en nuestro país con el propósito de analizar la ideación suicida en una muestra representativa de adolescentes españoles de entre catorce y diecinueve años, utilizando para ello una herramienta de cribado: la escala Paykel de Ideación Suicida (PSS).

Los resultados obtenidos mostraron que aproximadamente un 4 % de los adolescentes había realizado alguna tentativa de suicidio a lo largo de su vida. Asimismo, el 6,9 % de los jóvenes había referido un nivel de ideación suicida que se podría considerar como elevado (puntuación igual o superior a 4 puntos en la citada escala). Además, el primer ítem, que hace referencia a ideas pasivas de muerte, fue muy prevalente entre los adolescentes del estudio. Las tasas de prevalencia encontradas en la investigación resultaban semejantes a las halladas en trabajos previos en adolescentes europeos, con una prevalencia de ideación suicida del 32,3 % y de intentos de suicidio del 4,2 %.

A nosotros, los adultos, seguramente nos ocurrió algo parecido en su

momento, cuando contábamos los días para dejar de ser adolescentes y parecer jóvenes, cargados ya de experiencia y criterio, aunque es probable que no lo recordemos lo suficiente. Tal vez, la recurrencia a la idea de la muerte se encuentre más visible de lo que creemos, asomada a nuestro perfil actual como sociedad.

La conducta suicida es un fenómeno muy complejo, multidimensional y multicausal. Debemos analizar el modo en que vivimos, la vida que ordinariamente llevamos, el ritmo que marca nuestro día a día, las ciudades que habitamos, el modo en que nos relacionamos (o no), las tensiones que soporta nuestro mundo, paradójicamente trufado de medios, recursos y posibilidades materiales, pero enmarcado en escenarios cada vez más alejados de la esencia del ser humano.

Fonseca-Pedrero,[56] Pérez-Albéniz y Al-Halabí (2022) aproximan de manera muy acertada los modelos más relevantes que pretenden discriminar los factores que influyen en el desarrollo de la ideación suicida y los que hacen que se pase desde la ideación al intento (Klonsky *et al.*, 2018):

> Dentro de estas teorías se han integrado las siguientes: a) teoría interpersonal del suicidio (*interpersonal theory of suicide*, IPTS) (Joiner, 2005), que ha demostrado su utilidad particular en la explicación del comportamiento suicida en la población infanto-juvenil tanto comunitaria como clínica; b) modelo volitivo-motivacional integrado (*integrated motivational volitional model*, IMV) (O'Connor, 2011); c) teoría de los tres pasos (*three-step theory*, 3ST) (Klonsky *et al.*, 2021); y d) teoría de la vulnerabilidad fluida (*fluid vulnerability theory*, FVT) (Rudd, 2006). Según estos modelos, de forma somera, el foco de atención debería estar en factores como los siguientes: a) la percepción de ser una carga para sí mismo, para las amistades o para la familia; b) la pertenencia frustrada, esto es, la experiencia de sentirse solo o desconectado de amistades, familia u otros círculos sociales valiosos; c) el atrapamiento o la percepción de estar bloqueado, sintiéndose sin escape, sin posibilidad de rescate e impotente para cambiar aspectos de sí mismo; y d) la desesperanza (atribuciones negativas sobre el futuro y la posibilidad de que las cosas cambien).

Una referencia, asimismo, imprescindible supone invocar la idea del *vacío existencial* y la pérdida del sentido del ser humano. Sin perder de vista los otros modelos que pueden explicar la conducta suicida, el modelo psicopatológico, que encarna la intrínseca relación entre conducta suicida y trastorno o enfermedad mental y el modelo contextual, que define el suicidio como un hecho esencialmente social, el modelo centrado en el sentido invoca el vacío existencial y el sentimiento de falta de sentido de la propia existencia, como origen de la conducta suicida (Alejandro Rocamora).[57]

Una advertencia imprescindible sobre los dramáticos efectos de la pérdida de identidad y sentido de la vida que puede generar el mundo actual, tal como lo vivimos.

En cualquier caso, el hecho de que esta idea surja en la mente de nuestros chicos y chicas en algún momento no debe ser tenido en consideración de forma mecánica y automática como una alerta de gravedad en la consideración del riesgo de conducta suicida. Este es un fenómeno multidimensional y poliédrico no fácil de explicar y entender, que requiere análisis y valoraciones cruzadas antes de emitir cualquier juicio de valor. En palabras de Alejandro Rocamora, prestigioso psiquiatra y profesor del Centro de Humanización de la Salud, «el suicidio puede prevenirse, pero no predecirse». La imprevisibilidad del comportamiento humano, especialmente en situaciones de crisis, hace de cualquier empeño predictivo una tentativa muy compleja.

Para algunos adolescentes, la idea del suicidio, pensar en él como un modo de dejar de sufrir, puede representar una vía de escape, que puede ser puramente imaginativa, a sus problemas y al estrés. En el caso de los jóvenes y adolescentes, la literatura científica coincide al señalar como posibles factores de riesgo de conducta suicida sufrir una enfermedad crónica dolorosa, un trastorno psicológico que no necesariamente ha sido diagnosticado, una tentativa previa de suicidio, y variables concretas de personalidad, como un carácter impulsivo con falta de control de las emociones y la alta carga de estrés emocional que

padecen. Otra de las causas en auge durante los últimos años es el acoso entre iguales (Navarro-Gómez, 2017).[58] Las relaciones lineales causa-efecto, sin más, como si de un mecano se tratara, no cuadran demasiado bien con este fenómeno. Ya se ha dicho: **la conducta suicida es un fenómeno muy complejo, poliédrico, multidimensional y multicausal**.

Es necesario actuar. El tiempo es ahora. «Creando esperanza a través de la acción» es el lema de la OMS con la guía[59] *Live Life* (2021), una excelente referencia para abordar de manera adecuada este fenómeno. La reducción de la tasa mundial de mortalidad por suicidio en un tercio para 2030 es un indicador de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, pero el mundo no está bien encaminado para lograr las metas mundiales y muchas más personas perderán la vida por una causa evitable. La OMS ha elaborado esta guía a fin de apoyar a los países para que puedan ejecutar intervenciones eficaces clave basadas en la evidencia usando como punto de partida el enfoque multisectorial *vivir la vida*, que les permitirá establecer una respuesta nacional integral para prevenir el suicidio.

La siempre compleja detección: señales de alarma y factores de riesgo

Las ideas sobre la muerte propia rondan las cabezas de muchas personas y de muchos de nuestros adolescentes, inmersos en procesos vitales complejos o en situaciones de trastorno mental:

- El dolor y el sufrimiento, emocional o psicológico y/o físico.
- La percepción y experiencia de desesperanza (no se perciben opciones para salir de la situación que atenaza y colapsa la vida).
- La desconexión (tanto de la experiencia personal de crecimiento, autonomía o proyectos, como de la imprescindible relación interpersonal con iguales, amigos, familia…); algunos adolescentes transitan en un proceso en el que puede aparecer la idea de la muerte por suicidio como opción y posibilidad (Klonsky[60] y May,

2015).

Tal es el sufrimiento y el dolor que invade a la persona que, en determinadas circunstancias, la ideación suicida puede surgir, puntualmente o de manera más estable, en la mente del individuo, como una referencia más o menos recurrente. El paso siguiente en este doloroso proceso podría suponer la toma en consideración de esta opción como una posibilidad, no solo como una idea más o menos marginal. La secuencia podría tener continuidad con los procesos mentales y acciones de planificación de una posible acción.

Algunas señales de alarma significativas

No siempre es sencillo detectar situaciones de esta naturaleza. Las que afectan al dolorido núcleo de la vida de quien sufre esta suerte de experiencia personal. No obstante, conocemos algunas de las «pistas» más sensibles, diferenciadas en dos categorías: señales directas y señales indirectas.

Algunos de los indicadores y señales de alarma más relevantes son:

Directas	Indirectas
– Comunicación de sentimientos de bloqueo, sufrimiento y dolor emocional profundo y estable.	– Existencia de algún intento previo.
– Comunicaciones sobre sentimientos de desesperanza, de ausencia de perspectivas de que no se encuentra salida o solución a la situación que se vive.	– Conductas temerarias y de riesgo [illegible]
– Comunicaciones sobre sentimientos de desvinculación de su proyecto personal y de la red social en que se desenvuelve.	– Cambios repentinos y significativos del comportamiento y carácter, inquietud, nerviosismo, [illegible]
– Comunicaciones sobre sentimientos de culpa, [illegible], de no ser querido por nadie.	– Comportamientos frecuentes de angustia, ansiedad, [illegible]
– Comunicaciones sobre la percepción de sentirse una carga para los demás, familia, amigos.	– Señales estables de abatimiento, [illegible], pérdida de interés por las actividades, abandono de relaciones…
– Comunicaciones sobre pensamientos relacionados con el deseo de morir.	– Comportamientos relacionados con la necesidad de «cerrar» y terminar situaciones o temas pendientes.
– Comunicación sobre, o deseo explícito de realizar una conducta suicida (sin plan significativo, señalando método específico aun sin plan, o explicitando un plan de conducta suicida específico).	– Absentismo escolar, descenso del rendimiento académico; alteraciones significativas de hábitos y patrones de alimentación, sueño, relaciones…
– Búsqueda ([illegible] por otras personas) activa y recurrente de formas de suicidio.	– [illegible]

Factores de riesgo

Están documentados, asimismo, los denominados factores de riesgo, esto es, determinadas condiciones que podrían aumentar las probabilidades

de adoptar una conducta suicida. De los más señalados por la experiencia y la investigación pueden citarse aquellos que se relacionan: (1) con haber vivido experiencias adversas en la infancia (citadas en la introducción), como un historial de violencia doméstica, abuso o negligencia infantil; (2) se consideran también factores relevantes la vivencia de pérdidas afectivas recientes, o de exclusión social, acoso escolar o *ciberbullying*, de homofobia, transfobia,[61] racismo o xenofobia; (3) sufrir un trastorno mental: particularmente, un trastorno del estado de ánimo o un trastorno de ansiedad y las consecuencias del estigma y discriminación que pudieran generarse; (4) especialmente importantes, y de las que se habla poco, son las relaciones entre discapacidad[62] y conducta suicida; y (5), por supuesto, el consumo frecuente de alcohol y otras sustancias, así como también (6) involucrarse en comportamientos de alto riesgo, (7) una historia familiar de suicidio y, especialmente (8) los intentos de suicidio previos —que incrementan el riesgo de otro intento de suicidio— y (9) tener acceso a productos y/o artículos letales, como armas de fuego y medicación.

A pesar de todo lo que sabemos, el índice de predictibilidad es más bien pobre. La conducta suicida se gesta y crece en la mente de cada persona. Y ese suele ser un espacio muy complejo para desentrañar; y atribuir, sin más, esta o aquella causa. En todo caso, en más del 60 % de las conductas suicidas existe clínica depresiva subyacente.

La persona que piensa en la posibilidad de realizar la conducta suicida da señales de su sufrimiento y dolor. Aunque no siempre somos capaces de identificarlas y detectarlas[63] y, en ocasiones, cuando son percibidas, pueden ser interpretadas, de manera errónea, como «llamadas de atención».

Factores de protección: ¿qué contribuye a proteger contra este fenómeno?

Probablemente, este sea uno de los contenidos más importantes en el contexto de las relaciones familiares y, por supuesto, en el día a día de

un centro educativo y en el tejido de relaciones entre sus diferentes agentes: alumnado, profesorado y familias.

Pese a que existen o pueden darse circunstancias personales, psicológicas, biológicas, sociales o culturales que pueden favorecer la emergencia de riesgo de conducta suicida, es imprescindible tomar en consideración las posibilidades de las que podemos proveernos para incrementar los factores de protección y, consecuentemente, fortalecer las opciones de afrontamiento ante las dificultades y su adecuada gestión por parte de nuestros chicos y chicas.

Entre los factores protectores más significativos pueden citarse: (1) los relacionados con el ambiente familiar y los modelos educativos: tales como mantener una buena relación con los otros miembros de la familia y el apoyo de estos en situaciones difíciles; (2) los relacionados con la personalidad y el estilo cognitivo y emocional del niño o adolescente, tales como disponer de buenas habilidades sociales y de relación interpersonal, la confianza en sí mismo y las habilidades para afrontar situaciones complejas, la capacidad para la búsqueda de ayuda cuando surgen dificultades, por ejemplo, en las relaciones de amistad y con los compañeros, situaciones afectivas, convivencia en la escuela, rendimiento escolar… También la capacidad para la búsqueda de consejo y orientación ante decisiones importantes, la receptividad hacia las experiencias y orientaciones aportadas por personas del entorno cercano o el interés por nuevas experiencias y conocimientos; (3) y los factores de naturaleza social: como la participación en actividades deportivas, culturales, y de ocio con iguales, el mantener buenas relaciones en el entorno escolar, con sus compañeros de clase y amigos y con sus profesores y otros adultos.

La experiencia confirma la importancia de tomar en consideración la relevancia de unos y otros factores, pero resalta la necesidad de reflexionar sobre cómo reforzar determinadas circunstancias que, sin duda, pueden favorecer una adecuada salud mental en nuestros niños, niñas y adolescentes.

Los centros educativos son espacios de gran relevancia en el día a día de niños y adolescentes. La colaboración entre familias y profesorado representa un elemento esencial en su desarrollo integral. Saber ver y mirar, comprender y acompañar es nuestra responsabilidad como adultos y, en especial, en los malos momentos, cuando nos topamos de frente con el dolor y el sufrimiento. La comunicación, la escucha, el diálogo, la confianza y la coordinación entre padres y profesores debe suponer un punto de inflexión, una referencia para la reflexión conjunta, uniendo habilidades y competencias. Siempre para entender mejor, para caminar juntos, con dudas, claro, pero convencidos de que es posible interpretar bien la realidad y actuar en consecuencia.

Hay factores y agentes que nos protegen del sufrimiento psicológico, la desesperanza y la idea de la violencia autodirigida como opción; y muchos de ellos se hallan en el día a día, en esas distancias cortas de las que hemos hablado. Están en el trato cotidiano, en la mirada cómplice, en la capacidad para conectar y vincular para dar confianza y tender la mano. El pasado, sin duda, perfila una imagen de nosotros que no siempre nos favorece. En ocasiones, lo vivido de niños lastra nuestro crecimiento y sitúa en un espacio oscuro cualquier posibilidad de rectificación, de viraje en la trayectoria vital que configura nuestra existencia. Y, por supuesto, lo que ocurre en nuestro aquí y ahora marca de manera significativa el modo en que ordenamos nuestra mente y configuramos la personalidad que nos define. Es ahí, en ese recorrido, en el presente, en el aquí y ahora, donde podemos y debemos ahondar los adultos. Mostrándonos, evitando el juicio fácil, acompañando, haciendo ver y sentir que estamos cerca, que nos sentimos concernidos. Y hacerlo juntos.

Nada ayuda más que la valoración y la acción combinadas. Porque se trata de proteger y, para hacerlo, es imprescindible evitar la contradicción y la controversia baldía entre los adultos que cuidamos del adolescente que sufre.

Algunas ideas y recursos específicos para familias y profesorado

Conocer la evidencia de las conductas de violencia autodirigida que aflora especialmente en la adolescencia puede representar una experiencia inquietante, pero estimo que necesaria en el momento actual. Las cifras e indicadores que han ido desgajándose en los diferentes capítulos despliegan una realidad sobre la que el mundo adulto está obligado a responder de manera sensata, valiente, planificada, estructurada y diversificada. Porque afecta a ámbitos diferenciados, si bien conectados, de la vida de nuestros chicos y chicas:

- La mayoría de nuestros adolescentes y jóvenes van a encontrar salidas adecuadas a sus malos momentos, a sus dificultades, a sus crisis. Buscarán y encontrarán la mano que les ayuda a levantarse, a sentir la pena sin desesperanza, a hallar ese espacio en el que uno acaba por reconocerse y saber estar incluso en la zozobra y el desasosiego.
- Pero no todos. Los contenidos abordados en este capítulo alcanzan una notoriedad cuantitativa y cualitativa que nunca hemos de obviar. Y menos esconder, como si se tratase de hechos y circunstancias que dejan de existir cuando dejamos de pensar en ellos.
- En el seno de las conductas autodestructivas y de violencia autodirigida, como las autolesiones o algunas de las dimensiones del espectro de la conducta suicida, mora el dolor y el sufrimiento psicológico. En ocasiones, entre otras, en forma de malestar emocional no resuelto adecuadamente, de respuesta desadaptativa a una situación dolorosa sobrevenida e inesperada y, por supuesto, como corolario de un trastorno mental.
- Hay chicos especialmente vulnerables en el plano emocional. No siempre reconocemos el alcance de tal circunstancia. Esta

vulnerabilidad no atiende exclusivamente a razones tradicionalmente relacionadas con los espacios social, económico o cultural con los que solemos asociar toda suerte de consecuencias o efectos no deseados. Los desórdenes emocionales y psicológicos y los trastornos de orden mental forman parte de la vida cotidiana, independientemente del estatus social en el que nos ubiquemos.

- Casi nunca es sencillo detectar estas situaciones. Las señales de alarma que se asocian al sufrimiento psicológico suelen ser visibles y perceptibles, pero no siempre acertamos a ubicarlas adecuadamente. En ocasiones, los adolescentes optan por ocultar, encubrir o silenciar su situación por diferentes razones como, por ejemplo, la incapacidad para reconocer adecuadamente lo que les ocurre y su relevancia y trascendencia, interpretar que acabarán superando la situación que les envuelve, más tarde o más temprano, o el temor a la respuesta que podemos dar, como adultos de referencia.
- La alarma ante señales y síntomas de dolor y sufrimiento psicológico puede atenazarnos en los primeros momentos y abrir vías de respuesta inadecuadas. En todo caso, es imprescindible intentar abrir el diálogo con nuestro hijo o hija, sin prisas, sin juicios, sin lecciones de sabiduría, sensibles con su estado y con actitud de escucha activa.

En situaciones como las descritas, cuando se descubre o sospecha por algún tipo de vía que nuestra hija/o puede estar autolesionándose, debemos valorar la importancia de asegurar bien los pasos a seguir:

- Darse tiempo. Mantener la calma es difícil, pero no imposible. Procura no actuar precipitadamente. Reflexiona sobre el momento en que se encuentra tu hija/o, analiza posibles estresores o situaciones delicadas que pueda estar viviendo.
- Analizar las experiencias previas. Es importante recordar conversaciones o momentos en días atrás en los que hayas podido

percibir su dolor o sufrimiento.

- Compartir. Buscar con quien comunicarse; con personas cercanas y de mucha confianza y analizar conjuntamente este momento es de gran ayuda.
- Valorar las características de este fenómeno. Es necesario incorporar que, esencialmente, la autolesión puede ser un modo que se utiliza para escapar del agobio emocional que puede ahogar a tu hija/o.
- Mostrar capacidad de escucha, comprensión y empatía. Al hablar con ella/él es importante demostrar nuestra atención plena sobre lo que está ocurriendo, no mostrarse invasivo ni evidenciar enfado y/o decepción. Procurar mantener la calma y hacer ver que se puede entender el mal momento por el que puede estar transitando tu hijo/a.
- No juzgar ni dar clases magistrales de cómo afrontar las cosas, de lo que se debe o no hacer. Procurar entender que la situación es la que es y que hay que abrir vías de comunicación segura y estable.
- Es difícil comprender y aceptar en este momento cómo se ha llegado a esto. Pero él o ella está ahí. Tú estás ahí. Estáis ahí. Afrontarlo con delicadeza es imprescindible.
- Validar y legitimar su dolor y sufrimiento, el agobio por el que tiene que estar viviendo una situación que le supera, y ofrecer el apoyo y la ayuda en todo momento.
- Generar confianza en nuestro hijo. Intentar mostrar la mejor sonrisa, dar el mejor abrazo.
- Solicitar ayuda profesional en el ámbito sanitario y, siempre, consultar con el centro educativo.

Algunos recursos de interés (autolesiones): páginas web de ayuda

- **Autolesión:**[64] información, soporte y prevención. Esta web es parte de un proyecto de investigación financiado por el Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya, y pretende proporcionar

información sobre la autolesión y contribuir a la prevención de la autolesión y otros problemas de salud mental. Está elaborada por profesionales de la salud. Incorpora información fiable por: personas que se autolesionan o piensan en hacerlo; profesores; padres y madres; amigos y familiares; profesionales de la salud. También se pueden encontrar noticias de actualidad y otras informaciones relevantes sobre la autolesión.

- **Sociedad Internacional de Autolesión:**[65] sociedad internacional sin ánimo de lucro dedicada a acercar recursos sobre autolesión no suicida (ANS) a la comunidad hispanoparlante para su comprensión científica, prevención, evaluación, tratamiento, educación y política. Liderada por sus usuarios, fomenta la colaboración y unión entre pacientes, familiares y profesionales.
- **Proyecto ISNISS:**[66] investigación e intervención en la prevención de conductas disruptivas, autodestructivas y de abuso, así como estudio de la posible influencia que los entornos digitales puedan tener en la autolesión y el suicidio. Teléfonos de ayuda.

Otros recursos de interés (conducta suicida)

En nuestro país contamos con organizaciones de gran tradición en el abordaje de la prevención de la conducta suicida en diferentes ámbitos. Detallamos algunas de las más significativas, todas con su espacio de consulta en la red:

- **Fundación Española para la Prevención del Suicidio:**[67] hasta abril de 2019 se denominó Fundación Salud Mental España para la Prevención de los Trastornos Mentales y el Suicidio.
- **Línea de atención a la conducta suicida (024):**[68] línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados, básicamente a través de la contención emocional por medio de la escucha activa por los profesionales del 024.

- **Teléfono de la Esperanza:**[69] línea de ayuda para la prevención del suicidio. Organización No Gubernamental (ONG) de voluntariado y acción social.
- **Asociación «Papageno»:**[70] Asociación de Profesionales en Prevención y Postvención del Suicidio.
- **Teléfono «La Barandilla»:**[71] teléfono de atención a la conducta suicida.
- **Confederación Española de Salud Mental:**[72] se trata de una entidad sin ánimo de lucro y de interés social, que ofrece a la sociedad una visión positiva, que se acerca más al concepto de salud mental y se aleja del de enfermedad mental.
- **RedAIPIS**[73]**-Feads:** la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio y Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio es una organización independiente y sin ánimo de lucro. Está formada por psicólogos profesionales expertos en la conducta suicida y por socios supervivientes (personas que han perdido a un ser querido por suicidio).
- **Proyecto ISNISS:**[74] Una propuesta de interés al respecto de todo lo expresado la tenemos en el **proyecto «Hablemos de suicidio»,**[75] **del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid**. En su página web pueden encontrarse muchos recursos de interés sobre esta temática.
- **Página de prevención del suicidio del Ayuntamiento de Madrid: «Me importas».**[76]
- **Plan de prevención del suicidio de la Comunidad de Madrid 2022-2026.**[77]

La cultura y el compromiso social también suman en visibilizar el fenómeno. En mayo de 2022, la cantante María de los Ángeles Rozalén Ortuño, más conocida como **Rozalén,** presentó[78] en sociedad la canción «Agarrarte a la vida». Un canto maravilloso a la prevención del suicidio. Nada como escucharla para asomarte a este fenómeno con una mirada imprescindible. La poesía y el talento al servicio de las personas. Todo

un lujo. La voz del compromiso social:

Sé de los fantasmas que habitan en ti
Del pozo frío y oscuro del que no logras salir
De los cristales atravesando tu garganta gris
Y ya solo contemplas una forma de dejar de sufrir
Pero también guardo en la memoria
Todos los momentos en los que te vi feliz
El brillo que emanaban tus ojos
Tu inconfundible forma de reír
Pero también sé que tras la tormenta
Todas las nubes logran desaparecer
Y que tus flores heladas y marchitas
Pueden nuevamente florecer
La ilusión puede volver
Distinta, pero puede volver
Lo que daría por agarrarte a la vida
Conduciría a todos tus monstruos hacia el paredón
Lo que daría por agarrarte a la vida
Pero solo tú, solo tú puedes jugar a ser Dios
Ven junto a este árbol, cerremos los ojos al sol
Quiero que sientas cerca mis manos, háblame de tu dolor
Aunque no entienda, me quedo a tu lado y apago la voz
A veces, la simple presencia es la mayor comprensión
Pero sé bien de esa escalera
Con la que sueñas que te lleva hacia una luz
Y amarra fuerte a la tierra
Toda esta amarga esclavitud
Acuérdate de que en esta orilla
Hay un ejército que lucha con amor
Sin juicios, ni culpas, ni reproches
Llevan por escudo un corazón
La ilusión puede volver
Distinta, pero puede volver
Lo que daría por agarrarte a la vida
Conduciría a todos tus monstruos hacia el paredón

> Lo que daría por agarrarte a la vida
> Pero solo tú, solo tú puedes jugar a ser Dios
> Lo que daría por agarrarte a la vida
> Conduciría a todos tus monstruos hacia el paredón
> Lo que daría por agarrarte a la vida
> Pero solo tú, solo tú puedes jugar a ser Dios.
> La ilusión puede volver, de eso se trata, distinta, pero puede volver. Acuérdate de que, en esta orilla, hay un ejército que lucha con amor, sin juicios, ni culpas, ni reproches. Llevan por escudo un corazón.

Me quedo con estas tres líneas. Un ejército de personas que, alrededor de quien sufre, acompaña, ayuda, apoya. Sin juicios, sin prejuicios. Ese, probablemente, es el espacio por el que hemos de transitar, con sensibilidad, compromiso y ternura en los centros educativos. Haciendo bueno el conocido como «efecto Papageno», la mano tendida, la mirada cierta y sincera y el corazón abierto hacia quien sufre y quiere dejar de hacerlo. El nombre de este efecto proviene de uno de los personajes principales de la ópera *La flauta mágica* (1791) de Wolfgang Amadeus Mozart: un humilde pajarero de la reina que durante la obra tratará de quitarse la vida al sentirse despreciado por su amor, pero al que tres duendes del bosque terminarán por convencerle para abandonar su propósito, mostrándole otras alternativas y posibilidades.

Ya se ha apuntado con anterioridad esta idea. El espacio de atención y escucha a la persona que sufre que puede generarse en los centros educativos, en su día a día, en el corazón y los márgenes de las relaciones interpersonales y de gestión de la convivencia representa un escenario privilegiado en los siempre delicados y sensibles rincones en los que anidan y crecen los pensamientos y las emociones que guían nuestra vida.

La acción, centrada en la sensibilidad, en la planificación de intervenciones de prevención universal (con todo el alumnado y sus familias), selectiva (dirigida a alumnos que pueden estar en riesgo de desarrollar ideas o comportamientos suicidas por diferentes razones,

sociales, biológicas o psicológicas), e indicada (más relacionada con la atención terapéutica explícita a desarrollar en centros y servicios especializados de salud mental), enfocada a desarrollar planes de protección y acompañamiento a alumnos en situaciones en las que ya se ha producido un intento de conducta suicida.

La acción, orientada desde la implicación y el compromiso en la comunidad educativa; acertar con la mirada con sensibilidad es algo vital. Ellos nos miran y prestan atención, aunque en muchas ocasiones pueda parecer que no es así. Están atentos a lo que decimos y hacemos. Somos también sus modelos. Y el vínculo que establezcamos con ellos puede suponer, simple y llanamente, incluso, *salvar la vida* —así, con todas las letras— a quien nos ha buscado para encontrar el apoyo y la escucha. La conexión que no ha podido encontrar en otros lugares.

En palabras de Mercedes Navío, psiquiatra antes citada, «la red de apoyos es la mejor vacuna para los problemas de salud mental. La proximidad de los vínculos amortigua las adversidades y permite que podamos enfrentarlas y superarlas».[79]

No hemos de olvidar tenderles la mano, hacerles sentir que se encuentran en un sitio seguro, estable y cercano, y que estaremos a su lado, con nuestras competencias y habilidades, las que atesoramos, pero, singularmente, como seres humanos. Recuperar la ternura. A los centros educativos: es momento de actuar.

En el tiempo de preguntas tras una conferencia reciente sobre la salud emocional en la infancia y la adolescencia y el papel que tenemos los centros educativos, me preguntaron: si tuviera que decirme una sola cosa de cómo podemos favorecer la salud emocional del alumnado y contribuir a prevenir y detectar sus desajustes y trastornos, ¿qué señalaría como lo más importante? «Generar vínculos emocionalmente estables y seguros con ellos. Sin duda alguna», contesté. Generar confianza, seguridad, tranquilidad, incondicionalidad. Esa experiencia se produce enmarcada en modelos basados en la coherencia, la planificación y organización del trabajo, la disciplina en la tarea, la

construcción compartida del conocimiento… Pero también con el respeto a las diferencias individuales, la consideración de éxito para todos, la escucha, la sensibilidad, la amabilidad, el afecto, el cariño…

> La vida en la infancia y la adolescencia fluye rápido. Y más en los tiempos que corren, en los espacios que recorren y transitan. En los escenarios donde abren su mente al mundo y, poco a poco, construyen respuestas a sus demandas, a sus estímulos, a sus formas, colores, maneras, tiempos y lugares; siempre proyectándose hacia el futuro. Pero desde un presente ávido, intenso, vehemente, penetrante y apasionado por mostrártelo todo. Por supuesto, la sensación de estar, de sentirte bien, de sonreír, de saber que estás. De sentir que creces. Que sabes quién eres. Y que estás presente en la vida de otros. Para bien, para bien. Y también la dificultad y el malestar, los obstáculos, las contrariedades, el ahogo, entre otras cosas.

Hemos de encontrar salidas. La salud mental se juega en los espacios más cercanos, en las distancias cortas.

> El sistema educativo se enfrenta a desafíos de gran relevancia en el cumplimiento de los objetivos que le son marcados por el ordenamiento jurídico y las responsabilidades que tiene contraídas. Con pocas dudas al respecto, uno de ellos tiene que ver con la atención al desarrollo emocional del alumnado en los tiempos que nos toca vivir en la actualidad. Y también con la necesidad de incorporar, en diferentes ámbitos, el diseño e implementación de planes para la gestión de las emociones y la prevención y detección de los trastornos emocionales y del estado de ánimo en el alumnado (J. A. Luengo,[80] 2022).

El papel del sistema educativo

Los centros educativos representan un espacio privilegiado para cambiar la mirada de la sociedad y crear *esperanza a través de la acción.* Es ahora cuando hay que actuar. Sin complejos. Con generosidad, mirada sensible y proyección. Lo sabemos. El sistema educativo requiere de una

profunda exploración de áreas especialmente sensibles para su ajuste a una realidad que sabíamos que iba a llegar. «Nada más poderoso que una idea a la que le ha llegado su momento» (Víctor Hugo). Y a abordar el suicidio le ha llegado su tiempo. Esperemos. Confiemos. Y sigamos comprometidos con la idea.

La salud mental de un buen número de nuestros chicos, al menos en alguno de sus espacios de desarrollo, se muestra quebrada, y necesitada de una mirada renovada, limpia, innovadora. Cercana. Resulta imprescindible abrir una vía de profundización en esta materia en el sistema educativo, que contemple diferentes dimensiones, revisión de cultura, estructura, prácticas y recursos. A saber:

- El análisis y la valoración de los recursos materiales y personales necesarios en esta nueva realidad. Porque esto de lo que hablamos ya lleva tiempo siendo una evidencia innegable: la educación reglada no es solo una cuestión de buscar exclusivamente el mejor encuadre para impartir docencia y disciplinas. Se trata de colaborar en el proceso de acompañar a niños y adolescentes en su crecimiento, en su desarrollo integral, en el descubrimiento de la vida, de hacerse camino en ella… Y de crear vínculos organizados y psicológicamente cercanos que proporcionen estabilidad y seguridad emocional.

  Vínculos, lazos y relaciones interpersonales que habiliten espacios adecuados e inequívocos donde expresarse, con confianza, tranquilidad y certidumbre.[81] Espacios de conexión que garanticen el cruce saludable de miradas que abre mentes y corazones. Especialmente, cuando las cosas no van bien, cuando nos sentimos inseguros, frágiles, quebradizos. Con compromiso. Porque es necesario pensar en la necesidad de configurar plantillas con recursos personales suficientes y especializados para abordar la educación del siglo XXI (del cual ya casi hemos cumplido una cuarta parte).

- La revisión —y, en su caso, cumplimiento— de los principios, finalidades y contenidos programáticos y curriculares establecidos legalmente. Porque es imprescindible analizar, revisar y reformular las necesidades de la infancia y la adolescencia en el contexto actual. Porque no todo debe entenderse desde el prisma del resultado académico. Porque hemos de aproximarnos a principios éticos y comprometidos del éxito para todos. Con equidad y equilibrio.

Especialmente relacionado con la necesidad de responder adecuadamente a los problemas producidos por la pandemia y que han afectado de manera tan sustantiva a la infancia y la adolescencia, Unicef (*Sostener, cuidar y aprender: lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas*, 2021)[82] traza las líneas maestras de lo que debería interpretarse como un marco general para promover la planificación y la ejecución de acciones de apoyo socioemocional en las comunidades educativas, activando diálogos y reflexiones participativas al respecto, útiles tanto para el escenario de emergencia actual como para el futuro educativo pospandemia.

El «aprendizaje socioemocional» es un campo de reflexión, investigación e intervención diverso y en pleno desarrollo. Por lo mismo, existen variados programas, modelos y enfoques, con distintos énfasis, tanto en los temas abordados como en las habilidades incorporadas. Los siguientes son ejemplos de temas incluidos en estrategias de promoción del aprendizaje socioemocional:

- Desarrollo socioemocional para el aprendizaje académico (por ejemplo, el trabajo sobre la autorregulación).
- Promoción de resiliencia frente a tensiones de la vida en sociedad y experiencias de trauma.
- Formación para la ciudadanía y desarrollo pro-social.
- Manejo de emociones, autoconocimiento y autocompasión.
- Aprendizaje socioemocional para una vida ética. La variedad de

enfoques que hacen uso del concepto aprendizaje socioemocional da cuenta de lo multifacético y clave que este resulta para el desempeño académico y la trayectoria de vida de cada alumno (Jones y Kahn, 2018).[83]

- En términos semejantes se orienta la OMS en su publicación *Live Life*[84] (2021) en cuanto a la necesidad de incorporar el aprendizaje socioemocional en los sistemas educativos para hacer frente al reto ineludible de la prevención del suicidio en estas etapas de la vida. Entre sus recomendaciones, que incluyen también la formación y sensibilización de los medios de comunicación para que difundan de forma responsable las noticias sobre los suicidios, se encuentran:

- Fomentar entre los adolescentes las competencias socioemocionales para la vida.
- Detectar tempranamente, evaluar, gestionar y hacer seguimiento de las personas con pensamientos y comportamientos suicidas.
- El análisis para la mejora de la estructura del propio sistema y de los centros educativos.
- La incardinación de la investigación y la evidencia científica en la elección de modelos, sistemas y métodos de enseñanza y aprendizaje.

Los planes y protocolos para la prevención de autolesiones y conducta suicida

La Ley Orgánica 8/2021,[85] de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia establece en su artículo 34 que, conjuntamente al trabajo en la prevención de cualquier forma de violencia contra la infancia, los centros educativos deben elaborar protocolos para la prevención de la violencia autodirigida, las autolesiones y los comportamientos ligados al espectro de la conducta suicida.

Algunos recursos son estos:

- En 2019 publiqué el libro *El acoso escolar y la convivencia en los centros educativos: Guía para el profesorado y las familias.*[86] En el capítulo 10 planteaba las líneas maestras de lo que podría considerarse el proceso para la elaboración por parte de los centros educativos de planes individualizados de acompañamiento, cuidado y protección en situaciones de conducta autolesiva y riesgo de conducta suicida. Este trabajo ha ido concretándose en diferentes documentos que han servido de referencia al tratamiento de estas situaciones en la Comunidad de Madrid. Puede accederse a la última actualización de esta herramienta procedimental en mi blog, Educación y Desarrollo Social, en la entrada «Amenazas de comportamiento suicida del alumnado y autolesiones. Propuesta[87] para la elaboración de planes de intervención, protección y acompañamiento del alumnado en situaciones de riesgo en centros educativos».
- En septiembre de 2020 se publicó la «Guía: Impactos y consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en el alumnado»[88] , básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid. El documento se configuraba como una guía básica para la acción tutorial en un escenario de incertidumbre para la reincorporación del alumnado a la actividad lectiva presencial. Y en un contexto que, con seguridad, mostraría consecuencias de lo vivido y, es posible también, de lo que estaba por vivir, aportando evidencias, reflexiones e ideas para la configuración de un plan de acción ordenado que contribuyera a mejorar el bienestar emocional general del alumnado tras la primera fase de la pandemia de la COVID-19.
- En el comienzo del curso 2021/22 se publicó, asimismo, el documento «La prevención y detección de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado. Guía y recursos para elaboración de planes en los centros educativos»[89] (Luengo y

Yévenes, 2021). Se trata de un documento de marco y orientativo que incluye numerosas referencias, recursos y ejemplificaciones que pueden ser de utilidad para un centro educativo que pretenda introducirse prudentemente en el contexto de la prevención y detección de los trastornos y desajustes de naturaleza emocional del alumnado. La guía pretende también aportar ideas para el diseño y desarrollo de planes que permitan hacer frente, en el contexto de las responsabilidades de cuidado y atención del alumnado que los centros educativos tienen contraídas, a un fenómeno que existe y que es real, pero que parece haber aflorado de manera significativa como resultado de las complejas y dramáticas consecuencias que ha traído consigo la pandemia y, en especial, el período del confinamiento en la infancia y la adolescencia.

Dicha guía aporta diferentes recursos ya publicados relacionados con estos objetivos, e introduce, asimismo, materiales y actividades elaborados específicamente para el trabajo con el alumnado, concretando también la necesidad de que se cuide especialmente la participación del profesorado y de las familias en el diseño y desarrollo del plan. El centro, en el contexto de su autonomía de gestión y planificación y valorando los recursos con los que cuenta, podrá optar por el grado de profundidad que entiende necesario y posible asumir.

- Desarrollo de la Jornada[90] «Prevención del suicidio en los centros educativos», organizada por el Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid (2021). Jornada organizada con el objetivo de visibilizar la realidad del suicidio y la ideación suicida y exponer respuestas y experiencias que ayuden a prevenir, detectar, intervenir y derivar para una atención adecuada en los trastornos graves del estado de ánimo y en las situaciones de riesgo de comportamiento suicida en el alumnado.
- En mayo de 2022, como Decano del Colegio Oficial de la Psicología

de Madrid, tuve la oportunidad de participar en la Jornada[91] «Sensibilización y prevención del suicidio», que se celebró recientemente en el Senado y estuvo organizada por la Asociación «La Barandilla». En la intervención se hizo hincapié en que los programas para la prevención de los desajustes psicológicos, los trastornos del estado de ánimo y del comportamiento suicida en los centros educativos deberían contar, al menos, con los siguientes principios:

- Recoger la evidencia científica y estar apoyados institucionalmente.
- Avanzar en la coordinación a nivel local o sectorial entre atención especializada en salud mental y centros educativos.
- Implicar a toda la comunidad educativa e incorporarse a los planes de convivencia de cada centro educativo.
- Contar con la presencia del psicólogo educativo en el diseño, desarrollo, intervención y evaluación de los planes.
- Incorporar acciones para la promoción de la salud en general.
- Incorporar sesiones de trabajo con padres, profesorado y alumnado, incluyendo actividades de formación previas para los colectivos de profesores y familias.
- Disponer de tiempos y espacios específicos para su desarrollo.
- Disponer de módulos de atención individual según necesidades.
- Incorporar procedimientos y materiales para la evaluación pre y post implementación, para todos los colectivos implicados, que combine técnicas cualitativas (grupos de discusión, por ejemplo) y cuantitativas.
- Contar con contenidos específicos que aborden la salud emocional, los factores de riesgo y protección, el manejo y control de la ansiedad y agobio emocional, las relaciones entre pensamiento y emoción y la lucha contra el estigma.
- Disponer de materiales de cribado de los trastornos de los

estados de ánimo e intencionalidad suicida.

- En aplicación de la Ley[92] Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, el curso 2022/23, las diferentes comunidades autónomas han ido elaborando materiales para la intervención de los centros educativos en situaciones de riesgo de violencia autoinfligida. La Comunidad de Madrid contaba ya con un material específico[93] de orientación y asesoramiento en esta materia. Desde septiembre de 2022, dispone ya de un Protocolo[94] específico para la elaboración de planes individualizados de prevención, protección e intervención en situaciones de autolesión y riesgo de conducta suicida.
- Muy a tener en cuenta es el informe[95] de Unicef con motivo de la celebración del Día Internacional de la Salud Mental.

Unicef expone una serie de recomendaciones[96] representativas, entre ellas, las siguientes:

- Promover políticas públicas de salud mental de la infancia y la adolescencia con un abordaje intersectorial, con una inversión suficiente en todos los sectores, y promoviendo un enfoque amplio, más allá de lo sanitario, de la prevención, la promoción y el cuidado.
- Garantizar servicios adecuados de prevención, detección precoz, promoción y atención de la salud mental y el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes, a todos los niveles y en todos los sectores vinculados con la infancia.
- Establecer mecanismos eficaces de coordinación entre todos los actores implicados a nivel estatal, autonómico y local, para garantizar servicios adecuados de prevención, detección precoz, promoción y atención, involucrando a: psiquiatría, psicología clínica y psicología general sanitaria de la infancia y la

adolescencia, educación, infancia con discapacidad, profesionales del sistema de protección y del de justicia juvenil, de servicios sociales, del sistema de acogida humanitaria a migrantes y refugiados, y organizaciones sociales.

- Reforzar el papel de la atención primaria en la prevención, detección y atención de problemas de salud mental, a través de programas de formación obligatoria dirigida a pediatras y de la incorporación de psicólogos clínicos en los centros de salud, garantizando de forma paralela el apoyo de la psiquiatría de enlace e interconsulta y la derivación rápida a recursos de la red pública de salud mental.
- Establecer la especialidad de Psicología Clínica de la Infancia y Adolescencia.
- Fomentar políticas de atención a los factores sociales de riesgo que tienen una incidencia clara en la salud mental de los y las menores y sus familias, brindando herramientas específicas de prevención y protección, así como profesionales suficientes y especializados, especialmente, en la atención a niños, niñas y adolescentes en situaciones de vulnerabilidad o posible vulneración de derechos (por ejemplo, quienes viven en situación de pobreza o exclusión social, quienes están en el sistema de protección y de reforma, quienes tienen discapacidad, migrantes y refugiados, quienes viven en la calle, víctimas de trata, víctimas de violencia e infancia LGTBI).
- Contar con las opiniones de niños, niñas y adolescentes en la definición de las políticas públicas que les afectan, promoviendo espacios de participación real y efectiva, que incluyan a quienes tienen problemas de salud mental diagnosticados.
- Reforzar el rol de los centros educativos en la promoción del bienestar emocional de su alumnado, destacando las funciones que debe desempeñar la figura del/la Coordinador/a de Bienestar y Protección (prevista por la Ley de Protección Integral de la Infancia

y la Adolescencia frente a la Violencia y por la nueva Ley Orgánica de Educación [LOMLOE]), y estableciendo protocolos orientados al acompañamiento de los problemas de salud mental y a la protección ante cualquier tipo de violencia.

- Diseñar medidas para lograr la inclusión educativa de los niños, niñas y adolescentes que padecen problemas de salud mental, así como para evitar el abandono escolar, y cualquier tipo de discriminación, intimidación y/o estigma.
- Impulsar la formación de los y las docentes para mejorar la promoción del bienestar emocional y la prevención de los problemas de salud mental y el malestar psicológico, así como la detección de casos cuando sea necesario.
- Reforzar los contenidos educativos relacionados con la afectividad, las emociones, y el cuidado de la salud mental, eliminando los estereotipos de género en libros de texto y planes de estudios.
- Reforzar los programas de parentalidad positiva y apoyo a la crianza que ofrezcan herramientas y acompañamiento a las familias para contribuir al bienestar emocional de sus hijos/as, a la detección precoz de los problemas de salud mental, y a la prevención de la negligencia y los abusos.
- Iniciar campañas e iniciativas dirigidas a promover la salud mental y el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes, incorporando la perspectiva de género y combatiendo el estigma y la discriminación de los que padecen algún problema de salud mental diagnosticado.

El papel de los centros educativos y del profesorado es imprescindible para que seamos capaces de afrontar el reto actual en los contenidos que estamos tratando (Luengo-Latorre,[97] 2022). Necesitamos su respuesta sensible. Pero también la adecuada ayuda y acción proactiva de las administraciones en proveer a los centros educativos de los recursos adecuados, entre otros importantes, de los especialistas en Psicología

educativa.

Nos situamos ante un panorama que va a requerir respuestas extraordinarias. Porque es extraordinario lo que se está viviendo. Entre todos hemos de contribuir a acondicionar e impregnar este espacio del humanismo más sincero y comprometido.

Una última mirada: tender la mano, o el valor de la ternura en la educación

> Si puedes mirar, ve. Si puedes ver, repara.
>
> Fundación JOSÉ SARAMAGO

Como sociedad, no solemos ser justos con la labor que el profesorado realiza cada día. Creo que no se valora suficientemente su día a día, las horas que discurren entre explicaciones, conversaciones y actividades. Ubicadas gran parte de ellas en un contexto de planificación y preparación previas, si bien salpicadas por lo sobrevenido, lo inesperado, lo imprevisto, lo emergente. Todo ello, entre aulas, pasillos y despachos, en un centro educativo, en la cotidianeidad de más de seis horas al día juntos, entre personas que nos relacionamos en el día a día, aprendiendo intensamente a comprender y aprehender la vida muchas de ellas (todos, sin duda, pero especialmente nuestros niños y adolescentes)…

No creo que estemos siendo justos como colectividad con la relevancia y envergadura de lo que el profesorado hace cada día por y para la educación de sus alumnos, en un sentido puro y amplio, no solo desde la perspectiva de los procesos de enseñanza y el aprendizaje de asignaturas y disciplinas. Que también, claro.

Hay que introducir, creo, otra variable en esta ecuación. Aun siendo cierto lo que se acaba de exponer, y tal vez como perversa consecuencia de lo señalado, el mismo profesorado no es siempre suficientemente

consciente del profundo significado y alcance de todo lo que realiza y crea cada día. Hablo del alcance y la repercusión del modelo que ejerce, de lo que supone su quehacer diario, de la importancia de su mirada en las distancias cortas, de cómo habla, de cómo calla, de cómo escucha; casi de cómo se mueve. Y de cómo se conmueve, también. Y de su paciencia, de su afecto y cariño por sus alumnos.

A veces, acuciados por los ritmos, las inacabables tareas, los plazos, la relevancia de lo que surge de manera insospechada, profesores y profesoras acaban el día, el trimestre o el curso, con la sensación de que apenas han apagado fuegos, rascado la realidad… Y, según mi parecer, se equivocan. Una vez más habrán completado un ciclo mágico. De implicación y compromiso. Sus palabras, gestos, formas y silencios representan detalles de influencia de gran importancia en la vida de sus alumnos. Pero no siempre se recibe el retorno sobre lo dado, en ocasiones, aflora tarde y de manera inesperada.

Albert Camus ganó el Premio Nobel de Literatura en 1957 y sintió que, si debía dar gracias a alguien, era al señor Germain, que había sido su maestro en primaria, y le escribió una carta.[98] Hay quien dice que fue la única carta de agradecimiento que escribió:

> París, 19 de noviembre de 1957
> Querido señor Germain:
> Esperé a que se apagara un poco el ruido de todos estos días antes de hablarle de todo corazón. He recibido un honor demasiado grande, que no he buscado ni pedido. Pero cuando supe la noticia, pensé primero en mi madre y después en usted. Sin usted, sin la mano afectuosa que tendió al niño pobre que era yo, sin su enseñanza no hubiese sucedido nada de esto. No es que dé demasiada importancia a un honor de este tipo. Pero ofrece por lo menos la oportunidad de decirle lo que usted ha sido y sigue siendo para mí, y de corroborarle que sus esfuerzos, su trabajo y el corazón generoso que usted puso en ello continúan siempre vivos en uno de sus pequeños escolares, que, pese a los años, no ha dejado de ser un alumno agradecido. Un abrazo con todas mis fuerzas.

«Mano afectuosa… Y corazón generoso», las relevaciones de Camus me animan a contar y compartir también una historia que, sin duda, marcó mi vida. Aunque pueda haber tardado años en comprender su alcance y significación:

> A los diez años murió mi padre. Un día, uno de mis hermanos mayores, al levantarme, me dio la noticia. No me es fácil describir el conjunto de emociones que inundó mi vida en ese instante. Mi padre estaba enfermo. Y ese día, dejó de sufrir. Pero yo le recuerdo cada día. Cuando me cogía en sus rodillas, por las noches, cuando me recogía en el colegio y me compraba un bollo suizo en la pastelería de siempre, cuando salíamos juntos a pasear con alguno de nuestros perros, cuando le escuchaba contar historias… Ese día todo eso acabó. Para siempre. Quedará en mis recuerdos, pero cuántos de ellos han quedado nublados por el tiempo, inaccesibles a mi memoria. Cuánto me he perdido…
>
> Y enseguida me tocó volver al colegio. Enfrentarme a la idea de que no estaría nunca más para recogerme y darme un beso. Tengo muchos recuerdos borrosos, pero uno sobresale siempre nítido. Ese día, en el recreo. Recuerdo que me encontraba solo y llorando, creo. Un profesor, Don Juan, mi profesor de Lengua, se acercó y sentó a mi lado. Me miró y me dijo: «sé que estás triste; y sé por qué lo estás. Pero a partir de hoy, tu padre en el colegio soy yo». Se quedó un poco más conmigo, me dio un abrazo y se marchó. Ese día, al terminar las clases, vino a buscarme. Y me regaló un libro. Una edición de *El Principito*. «Para ti. Cuando lo leas, acuérdate de tu padre. Él está contigo. Ya lo entenderás».

Tender la mano. Abierta. Fuerte. Convincente. Segura. Con la sonrisa en la boca. Mirando de frente con confianza. Tender la mano en la dificultad, cuando tiembla el alma. Y las piernas. Cuando las palabras casi no salen de nuestra boca. O, si lo hacen, asoman tímidas, casi inaudibles. Y cuando nos cuesta sostener la mirada, inseguros, inestables, vacilantes.

Decir y mostrar a nuestros alumnos que los queremos, que confiamos

en ellos, que sabemos que se equivocarán… Y que les comprenderemos. A veces, con algún enfado que otro entre pasillos y despachos. Decirles y mostrarles que estaremos a su lado en las situaciones difíciles y hostiles. Esas que nublarán muchas noches. Y muchos días. Esas que aún no saben que vendrán. Pero que lo harán. Y pronto.

Decirles y mostrarles que estaremos a su lado. Aunque en ocasiones nos inunde el desconcierto. A ellos y a nosotros. Aunque no hablemos el mismo lenguaje siempre, o no nos entendamos a veces; o nos sintamos sin fuerzas, sin aliento, sin respuestas, sin aparente salida. Estaremos ahí, no para contemplar ni, simplemente, estar, sino para acompañar. Codo con codo. Con ternura. Porque sin ternura no hay mirada cómplice. Y sin mirada cómplice, la educación está perdida. Porque la confianza y la ilusión son motores incombustibles. E imprescindibles. Ni tarimas, ni hábitos o tics trasnochados de falso respeto. Afecto en la acción. Ternura en el trato. Comprensión. Apoyo, guía y mano tendida. Para ayudar a levantarse cuando uno cae. Para ayudar a percibir el mundo como un lugar que merece la pena. Y construir un presente digno. Sin falsedades, poltronas, arrogancia y élites estancadas. En sus tronos de oro, y desprecio por los demás, todos los demás. Porque no estaremos siempre a su lado. De nuestros niños y adolescentes. Porque no hay muchas oportunidades. Porque la vida será, en nada, solo, suya. Exclusivamente. Sin ambages. Ni ataduras. Ni tonterías. Porque necesitan creer. Porque necesitamos que crean. Y no simplemente se dejen llevar. Nuestros niños y adolescentes. Nuestros hijos. Por ellos. Con la ternura. Siempre. Porque merecen eso. Nuestra ternura (J. A. Luengo,[99] 2013).

El objetivo, una educación que mire al corazón de las personas. Que priorice estar cerca, con mirada sensible. Cerca de sus dudas, de sus llantos e inquietudes. También de su alegría de vivir y encontrar cosas, la explicación de las cosas, de aquello que les rodea, de lo que disponemos a su lado. Arriba, abajo, a un lado y al otro. El objetivo, también, captar su mirada, su confianza. Para darles. Darles, siempre

darles. La ilusión por vivir, por aprender cosas nuevas, atraerlas a su capacidad de entender lo que hay. Y habrá. Darles. Siempre darles. Afecto, cariño. Para guiarles, guiarles siempre. Con comprensión y ternura. Mi profundo reconocimiento a su trabajo. Y mi agradecimiento.

Notas

1.

Soriano Ferrer, M., «Impacto en la conducta de las experiencias adversas en la infancia». *Pediatría integral,* 2022. **https://cdn.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2022/02/Pediatria-Integral-XXVI-1_WEB.pdf#page=66**

2.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe los determinantes sociales de la salud (DSS) como «las condiciones socioeconómicas en que las personas nacen, crecen, viven, se educan, trabajan y envejecen». Estas condiciones influyen en la salud de los individuos, las familias y las comunidades en su conjunto.

3.

Luengo, J. A., «Quitarse la vida. La tragedia cuando, casi, se es un niño aún». Blog: Educación y Desarrollo Social, 2012. **https://blogluengo.blogspot.com/2012/11/quitarse-la-vida-la-tragedia-cuando.html**

4.

Nombre ficticio.

5.

Manwell, L. A. *et al.*, «What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey», 2015. Recuperado de: **https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/5/6/e007079.full.pdf**

6. Plan estratégico de salud mental de la Comunidad de Madrid, 2018-2020. Recuperado de: **https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/asis/12_junio_plan_de_salud_mental_2018-2020.pdf**

7. Unicef (2021). «Estado Mundial de la Infancia 2021». Recuperado de: **https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021**

8. Organización Mundial de la Salud (OMS), «Salud mental del adolescente», 2021. Recuperado de: **https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health**

9. Unicef, «Salud mental en la infancia en el escenario de la COVID: propuestas de Unicef España», 2021. Recuperado de: **https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf**

10. FAD y Fundación Mutua Madrileña, «Barómetro Juvenil. Salud y Bienestar», 2022. Recuperado de: **https://www.adolescenciayjuventud.org/publicacion/barometro_salud_bienestar/**

11. Guía de AIJU, «Salud mental en la infancia», 2022. Recuperado de: **https://www.guiaaiju.com/salud-mental-en-la-infancia-con-motivo-de-la-pandemia/**

12.

Luengo, J.A., «Salud mental, balance de 2022 y retos para 2023». EFESalud, 2023. Recuperado de: **https://efesalud.com/salud-mental-balance-2022-retos-2023/**

13.
Recuperado de: **https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2279.pdf**

14.

Recuperado de: **https://www.elespanol.com/enclave-ods/referentes/20220407/francisco-villar-conducta-adolescentes-no-no-obligatorio/662934090_0.htmlRaquel**

15.

Nardone, G., *Psicotrampas*. Barcelona, Paidós Divulgación, 2014. p. 40.

16. https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Femo0000403

17. https://theconversation.com/what-might-explain-the-unhappiness-epidemic-90212

18.

Recuperado de: **https://www.aspb.cat/documents/salut-determinants-alumnat-adolescent-enquesta-fresc/**

19.

«Autolesiones *online* entre adolescentes españoles: análisis de la prevalencia y de las motivaciones». *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, ISSN-e 2340-8340, Vol. 7, Nº. 1, 2020, pp. 9-15. Recuperado de: **https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7202402**

20.

López Martínez, L. F., *Duelo, autolesión y conducta suicida: desafíos en la era digital*. Barcelona, Letra Minúscula, 2020, p. 44.

21.

Harari, Y. N., *21 lecciones para el siglo XXI*. Barcelona, Debate, 2019, p. 26.

22.

Netflix, *El dilema de las redes*, 2020. Recuperado de: **https://www.netflix.com/es/title/81254224**

23.
Millet, E., *Hiperpaternidad*. Barcelona, Plataforma Editorial, 2016.

24.

Redacción Médica. «Entrevista a Marino Pérez», 2022. Recuperado de: **https://www.redaccionmedica.com/la-revista/noticias/-el-codigo-postal-dice-mas-de-la-salud-de-la-gente-que-el-codigo-genetico--7494**

25.

Xavier Rubert de Ventós, «La OPA amigable sobre los niños». *El País*, 2003. Recuperado de: **https://elpais.com/diario/2003/01/03/opinion/1041548407_850215.html**

26.

Pérez, M., «La Psicología positiva. Magia simpática». *Papeles del Psicólogo*, Vol. 33(3), 2012, pp. 183-201. Recuperado de: **https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2137.pdf**

27.
Villar, F. (2022). *Morir antes del suicidio*. Barcelona. Herder.

28. Recuperado de: **https://www.savethechildren.es/informe-desinformacion-sexual-pornografia-y-adolescencia**

29.

Sexting. Internet Segura for kids. Recuperado de: **https://www.is4k.es/necesitas-saber**

30. Madigan, S. *et al.*, «Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test», 2019. Recuperado de: **https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2722666?guestAccessKey=879c6c87-141e-48f8-8c95-4d684600a644**

31.

Xuedi, Li; Vanderloo, Leigh M.; Keown-Stoneman, Charles D. G.; *et al.*, «Uso de pantallas y síntomas de salud mental en niños y jóvenes canadienses durante la pandemia de COVID-19», 2021. Recuperado de: **https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2787454?utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links&utm_**

32.

Bermejo, M.; Luengo, J. A.; y García, P., *¿Cómo te ha ido el día? Una guía para abordar la salud mental y emocional de nuestros hijos e hijas*. Save the Children, 2022. Recuperado de: **https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2022-07/Guia_Como_te_ha_ido_el_dia.pdf**

33.

Luengo, J. A., «Y un día te llaman papá». Blog: Educación y Desarrollo Social, 2016. Recuperado de: **https://blogluengo.blogspot.com/2012/08/y-un-dia-te-llaman-papa.html**

34. OCDE, «Tackling the mental health impact of the COVID-19 crisis: An integrated, whole-of-society response», 2021. Recuperado de: **https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/tackling-the-mental-health-impact-of-the-covid-19-crisis-an-integrated-whole-of-society-response-0ccafa0b/**

35. INFOCOP, «La nueva pandemia psicológica», 2021. Recuperado de: **https://www.infocop.es/print.asp?print=yes**

36. https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/13130/EMCDDA-Trendspotter-Covid-19-Wave-2_1.pdf

37. https://www.documentcloud.org/documents/20691463-incb_ar2020_es

38.

Bayés, Ramón. BBVA-*El País*. Disponible en **https://youtu.be/vSrjyUELkKM**

39.

Luengo, J. A. y Yévenes, R., «La prevención y detección de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado: guía y recursos para elaboración de planes en los centros educativos». Madrid, Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía de la Comunidad de Madrid, 2021. Recuperado de: **https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/938d0476-b527-44c4-ac84-d948a6136277/Plan%20prevencion%20TDE.pdf?t=1634297002334**

40. Luengo, J. A., «Se trata de andar». Blog: Educación y Desarrollo Social, 2013.

41.

Bajo el lema «La última foto», adam&eveDDB ha concebido esta campaña para ayudar a la población a entender que las señales del suicidio a menudo son invisibles o no son lo que todos esperaríamos. Y es que la gente puede incluso parecer feliz momentos antes de quitarse la vida. Recuperado de:
https://lacriaturacreativa.com/2022/06/23/la-ultima-foto-una-campana-que-demuestra-que-el-suicidio-a-veces-no-se-ve-como-todos-pensamos/

42.

El modelo de catástrofe en cúspide puede explicar diferentes procesos como la aparición repentina de comportamiento suicida sin planificación suicida previa (Bryan *et al.*, 2020).

Bryan, C. J.; Butner, J. E.; May, A. M.; Rugo, K. F.; Harris, J.; Oakey, D. N.; Rozek, D. C.; y Bryan, A. O., «Nonlinear change processes and the emergence of suicidal behavior: A conceptual model based on the fluid vulnerability theory of suicide». *New Ideas in Psychology*, 57, 2020. Artículo 100758. **https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100758**

43.

En el DSM-5, las autolesiones no suicidas (ANS) se identifican como una condición para el estudio futuro.

44.

Faura-García, J.; Calvete Zumalde, E.; y Orue Sola, I., «Autolesión no suicida: Conceptualización y evaluación clínica en población hispanoparlante». *Papeles del Psicólogo/Psychologist Papers*, Vol. 42(3), 2021, pp. 207-214. Recuperado de: **https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2964.pdf**

45. Terrasa, R., «Adictos a las cuchillas: Cómo las autolesiones se convirtieron en una plaga juvenil». *El Mundo*, 2018. Recuperado de: https:// www.elmundo.es/papel/ historias/2018/09/28/5bacf33a22601d3a328b4591.html

46. Castells, A., «La influencia de las redes sociales en las autolesiones». Blog de la Psicología COP Madrid, 2022. Recuperado de: **https://www.copmadrid.org/wp/la-influencia-de-las-redes-sociales-en-las-autolesiones/**

47.

González Vaz-Romero, L.; Martínez de Paz, A.; Torrent Solá, L.; Mínguez González, M. «Revisión bibliográfica sobre los factores asociados a las autolesiones en una unidad de hospitalización de salud mental infanto-juvenil». En: *Las enfermeras de salud mental y la exclusión social: hablando claro*. Actas de XXXIV Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental, 201, pp. 889-908.

48. Navío, M. (2016). «El suicidio, entre el ruido y el silencio». *El País*: **https://elpais.com/elpais/2016/02/10/opinion/1455104469_720722.html**

49.

Ministerio de Sanidad de España, *Recomendaciones para el tratamiento del suicidio por los medios de comunicación: Manual de apoyo para sus profesionales*. Recuperado de: **https://www.sanidad.gob.es/profesionales/excelencia/docs/MANUAL_APOYO_MMCC_SUICIDIO_04.pdf**

50. Fundación Española para la Prevención del Suicidio, «Suicidio y medios de comunicación». Recuperado de: **https://www.fsme.es/centro-de-documentaci%C3%B3n-sobre-conducta-suicida/suicidio-y-mmcc/**

51.

Instituto Nacional de Estadística (INE): Datos de muertes por suicidio. Recuperado de: **https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?tpx=55317**

52. OPS/OMS, «Prevención del Suicidio: mitos sobre el suicidio-tarjetas para redes sociales». Recuperado de: **https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=rdmore&cid=10380&item=prevencion-suicidio&cat=communication&type=1-mitos-sobre-el-suicidio-tarjetas-para-redes-sociales&Itemid=40241&lang=es**

53.

Comunidad de Madrid, «Guía para la detección y prevención de la conducta suicida». Recuperado de: **http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017859.pdf**.

54.

Fonseca-Pedrero, E.; y Díez Gómez del Casal, A., *Revista de Estudios de Juventud*, n.º 120, junio de 2018, pp. 35-46. Recuperado de: **http://www.injuve.es/sites/default/files/2018/47/publicaciones/2._conducta_suicid_y_juventud._pautas_de_prevencion_pra_familias_y_ce**

55.

Fonseca-Pedrero, E. *et al.*, «Ideación suicida en una muestra representativa de adolescentes españoles». *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. Vol. 11. Núm. 2, abril-junio 2018, pp. 76-85. Recuperado de: **https://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiquiatria-salud-mental-286-articulo-ideacion-suicida-una-muestra-representativa-S1888989117300988**

56. Fonseca-Pedrero, E.; Pérez-Albéniz, A; y Al-Halabí, S., «Conducta suicida en adolescentes a revisión: creando esperanza a través de la acción». *Papeles del Psicólogo*, 43(3), 2022, pp. 173-184.

57. Rocamora, A., «Tres modelos explicativos de la conducta suicida». RedAIPIS. Recuperado de: **https://www.redaipis.org/tres-modelos-explicativos-de-la-conducta-suicida-alejandro-rocamora**

58.

Navarro-Gómez, «El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Análisis de los últimos datos disponibles». *Revista Clínica y Salud*, 2017. Recuperado de: **https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v28n1/1130-5274-clinsa-28-01-00025.pdf**

59.

Vivir la vida. Guía de aplicación para la prevención del suicidio en los países. Washington, D.C., Organización Panamericana de la Salud, 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. **https://doi.org/10.37774/9789275324240**.

60.

Klonsky, E.; y May, A., «The Three-Step Theory (3ST): A New Theory of Suicide Rooted in the “Ideation-to-Action” Framework». *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 2015, pp. 114-129.

61.

García Nieto, I.; González Sanagustín, L.; y Rodríguez-Manzaneque, M., «Personas Trans y educación no formal», 2021. Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. Recuperado de: **https://felgtb.org/wp-content/uploads/2021/09/investigacion_educacionnoformal_FELGTB.pdf.** p. 27.

62.

Las relaciones entre discapacidad y suicidio son complejas y comprenden diferentes vertientes y factores de riesgo psicosocial, entre los que destacan situaciones como la soledad, el acoso, los estereotipos normativos, las barreras a la participación.

Consultar: Observatorio Estatal de la Discapacidad, «El suicidio en las personas con discapacidad en España», 2021. Recuperado de: **https://www.observatoriodeladiscapacidad.info/el-suicidio-en-las-personas-con-discapacidad-en-espana/**

63.

Campaña «La última foto». Esta campaña de prevención del suicidio utiliza la fotografía para dar un poderoso mensaje. Llamado The Last Photo, este proyecto comparte la última foto de alguien antes de que se quitara la vida. Recuperado de: **https://mymodernmet.com/es/calm-the-last-photo/**

64. Autolesión: Información, soporte y prevención. Recuperado de: **https://www.answers.cat/**

65. Sociedad Internacional de Autolesión. Recuperado de: **https://www.autolesion.com/2018/02/16/los-padres-pueden-ayudar-nino-se-autolesiona/**

66. Proyecto ISNISS. Recuperado de: **https://www.isniss.es/**

67. Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Recuperado de: **https://www.fsme.es/**

68. 024. Línea de atención a la conducta suicida. Disponible: https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm

69. Teléfono de la Esperanza. Disponible: **https://telefonodelaesperanza.org/**

70. «Papageno». Asociación de Profesionales en Prevención y Postvención del Suicidio. Recuperado de: **http://papageno.es/supervivientes-familiares-fallecidos-suicidio/asociaciones-de-supervivientes**

71. Teléfono contra el suicidio «La Barandilla». Recuperado de: **https://www.labarandilla.org/telefono-contra-el-suicidio/**

72. Confederación Española de Salud Mental. Recuperado de: **https://consaludmental.org/sala-prensa/plan-prevencion-suicidio-espana-salud-mental/**

73.

RedAIPIS-Feads. Recuperado de: **https://www.redaipis.org/**

74.

Ya citado.

75.

COP Madrid. «Hablemos de suicidio». Recuperado de: **https://www.infocop.es/view_article.asp?id=22669** INFOCOP.,«La Psicología tiene verdaderamente sentido como profesión cuando llegamos a las personas -José Antonio Luengo, decano del COP Madrid». 22 de diciembre de 2022. Recuperado de: **https://www.infocop.es/view_article.asp?id=22669**

76. Página de prevención del suicidio del Ayuntamiento de Madrid: «Me importas». Recuperado de: **https://prevenciondelsuicidio.es/**

77. Plan de prevención del suicidio de la Comunidad de Madrid 2022-2026. Recuperado de: **https://gestiona3.madrid.org/bvirtual/BVCM050790.pdf**

78.

Presentación de «Agarrarte a la vida». Rozalén. 30 de mayo de 2022. **https://www.rtve.es/noticias/20220530/agarrarte-vida-obra-rozalen-suicidio/2355642.shtml.** Consultar también WEB Oficial: **https://www.agarrartealavida.com/**

79. *20 Minutos* (2021). Entrevista a Mercedes Navío, psiquiatra: «La red de apoyos es la mejor vacuna para los problemas de salud mental»: **https://www.20minutos.es/noticia/4854701/0/mercedes-navio-psiquiatra-red-apoyos-mejor-vacuna-problemas-salud-mental-4854701**

80.

Luengo, J. A. «Salud mental y centros educativos: el valor de las distancias cortas». Blog de la Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, 2022. Recuperado de: **https://www.copmadrid.org/wp/salud-mental-y-centros-educativos-el-valor-de-las-distancias-cortas/**

81.

Luengo, J.A., «Prevención del suicidio en la adolescencia: cuidar la acción, porque no todo vale». Blog de la Psicología. COP Madrid, 2022. Recuperado de: **https://www.copmadrid.org/wp/prevencion-del-suicidio-en-la-adolescencia-cuidar-la-accion-porque-no-todo-vale/**

82.

Unicef, *Sostener, cuidar y aprender: Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas*, 2021. Recuperado de: **https://www.unicef.org/chile/media/5701/file/Sostener%20cuidar%20.pdf**

83.

Recuperado de: Jones y Kahn, «The Evidence Base for How Learning Happens. A Consensus on Social, Emotional, and Academic Development». *American Educator/* Invierno 2017-2018, pp.16-43.

84. Recuperado de: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/54718/9789275324240_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

85.

Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. Recuperado de: **https://www.boe.es/eli/es/lo/2021/06/04/8/dof/spa/pdf**

86.

Luengo, J. A., *El acoso escolar y la convivencia en los centros educativos: Guía para el profesorado y las familias*. Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid, 2019. Recuperado de: **http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM016443.pdf**

87.

Luengo, J. A., «Amenazas de comportamiento suicida del alumnado y autolesiones. Propuesta para la elaboración de planes de intervención, protección y acompañamiento del alumnado en situaciones de riesgo en centros educativos». Blog: Educación y Desarrollo Social, 2021. Recuperado de: **https://blogluengo.blogspot.com/2022/01/amenazas-de-comportamiento-suicida-del.html**

88.

Luengo, J. A., «Guía: Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado. Guía básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid». Comunidad de Madrid, 2020. Recuperado de: **https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1643/guia-impactos-consecuencias-la-pandemia-covid19-el-alumnado**.

Consultar también: **https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/GBAT_Impactos_y_consecuencias_de_la_pandemia_y_el_confinamiento_DEF.pdf**

89. Luengo, J. A.; y Yévenes, R., «La prevención y detección de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado. Guía y recursos para elaboración de planes en los centros educativos», 2021. Recuperado de: **https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/938d0476-b527-44c4-ac84-d948a6136277/Plan%20prevencion%20TDE.pdf?t=1634297002334**

90. Jornada «Prevención del suicidio en los centros educativos». Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid, 2021. Recuperado de: **https://www.comunidad.madrid/noticias/2021/04/28/prevencion-suicidio-centros-educativos**

91.

Jornada «Sensibilización y prevención del suicidio». COP Madrid, 2022. Recuperado de: **https://www.copmadrid.org/web/actualidad/noticias/2174/el-colegio-participa-la-jornada-sensibilizacion-prevencion-suicidio**

92. Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. Recuperado de: **https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2021-9347**

93.

Luengo, J. A., «Amenazas de comportamiento suicida del alumnado y autolesiones Propuesta para la elaboración de planes de intervención, protección y acompañamiento del alumnado en situaciones de riesgo en centros educativos». Comunidad de Madrid, 2021. Recuperado de: **https://www.educa2.madrid.org/web/sginspeccioneducativa/atencion-socioemocional**

94.

Comunidad de Madrid (2022). «Protocolo de prevención del riesgo de conducta suicida y autolesiones del alumnado».
Recuperado de: **https://www.educa2.madrid.org/web/sginspeccioneducativa/conductas-autolesivas**

95.

Unicef, «La urgencia de un compromiso conjunto con la salud mental y el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes», 2022. Recuperado de: **http://www.infocoponline.es/pdf/8021_d_SaudMental-UNICEF.pdf**

96. INFOCOP, «Recomendaciones de Unicef para promover el bienestar y la mejora de la salud mental infanto-juvenil», 2022. Recuperado de: **https://www.infocop.es/view_article.asp?id=22511**

97.

Luengo-Latorre, J. A., «La prevención del suicidio: el papel de los centros educativos». En: López-Martínez, L. F. (coord.), *Abordaje integral de prevención de la conducta suicida y autolesiva. Una mirada educativa para familias y profesionales*. Barcelona, Marcombo, 2022, pp. 81-108.

98.

Aconsejable: Vicent, M., «El maestro de escuela y aquel niño». *El País*, 2012. Recuperado de: **https://elpais.com/cultura/2012/07/15/actualidad/1342352244_471369.html**

99. Luengo, J. A., «La ternura en la educación». Blog: Educación y Desarrollo Social, 2013. Recuperado de: **https://blogluengo.blogspot.com/2013/09/la-ternura-en-la-educacion.html**

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos,
consulte con su librero habitual.

«*I cannot live without books*.»
«No puedo vivir sin libros.»
THOMAS JEFFERSON

Desde 2013, Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.